ما يُؤلمك يُعلمك

مجموعة خواطر

يُعلمك
يُعلمك
يُعلمك

دوبي بونوة حفيظة



ما يؤلمك يعلمك

بسم الله الرحمن الرحيم

الطبعة الأولى 1440 هـ - 2019 م
ردمك 5 - 299 - 79 – 9947 - 978 (ISBN)
التوزيع الدولي للكتاب: مصر، لبنان، العراق، الأردن، السودان

اسم العمل: ما يؤلمك يعلمك
اسم المؤلف: دوبي بونوة حفيظة
تصميم الغلاف:
المدير العام / سميرة منصوري
اخراج: فريق دار المثقف

صفحة الدار على موقع فيسبوك:
https://www.facebook.com/elmothakaf/
الموقع الإلكتروني: www.elmmothakef.com
هاتف / فاكس 70 65 85 033 /0666.76.28.50



المثقف للنشر والتوزيع

دوبي بونوة حفيظة

ما يؤلمك يعلمك



إهداء

أهـدي هـذا الكتـاب لـكلّ مـن أفلتـوا يـدي حـين تمسّـكت بهـم، ذات مـرّة، لــكلّ مــن ســخروا مــن أحلامــي حــين حدّثتهـم عنهـا، لمـن أرّقتنـي كلماتهـم وأفعالهـم فنمـت ودمـوع القهـر عـلى خـدّي، لمـن ظنّـوا لوهلـة أنّ حيـاتي بدونهـم لا تسـاوي شـيئا فتكـبّروا و تجـبّروا عـلى روحـي وتراقصـوا عـلى أنغـام جروحـي، لـكلّ مـن أدار ظهـره لي في عـزّ احتياجـي، حـين كنـت عـلى بعـد خطـوات مـن حافـة الهاويـة، لمـن سـدّوا آذانهـم كي لا يسـمعوا آهـاتي، لـكلّ مـن سرقـوا منّـي ابتسـامة ليرسـموا مكانهـا ألـف دمعـة، لـكلّ مـن حاولـوا تحطيمـي قـولا أو فعـلا، لـكلّ مـن سرقـوا منّـي أحلامـي، الصّغـيرة منهـا قبـل الكبـيرة...

لكلّ هؤلاء أقول شكرا فقد دفعتموني إلى الأمام رغم

أنّكــم كنتــم تحاولــون أن تعيــدوني إلى الخلــف، لســت حاقــدة عليكــم ، لكنّنــي لم ولــن أنــسى...، مــاذا أفعــل إذ وهبنــي اللــه ذاكــرة قويّــة ؟ فشــكرا مــرّة أخــرى لــكلّ مــن أحــسّ بــأنّ إهــدائي موجّــه لــه...



مقدّمة



الحياة تشبه إلى حدّ ما المعلّم الصّارم الّذي يمزج صرامته بالقسوة، الّذي لا يتسامح معك إن أخطأت، حتّى هفواتك يحاسبك عليها، ويريد دائما أن يفرض عليك طريقته في تعلّم الأشياء ونظرته الخاصّة، لا يقبل نقاشا و لا انتقادا، ينظر إليك نظرة دونية، تخبرك بأنّه لا يزال أمامك الكثير لتصبح مثله أو قادرا على أن تكون ندّا له، ولكنّه من حين إلى آخر يرسم ابتسامة ويلقي بكلمات جميلة، يجاملك وقد يكافئك على صبرك عليه. كذلك هي الحياة، لا تتساهل معنا، نتعلّم منها الكثير لكنّنا ندفع ثمن كلّ درس بالقليل أو الكثير من عمرنا، صبرنا، كبريائنا، أحلامنا. هي مدّ وجزر، حزن وفرح، همّ وفرج، قاسية معنا أحيانا لدرجة أنّها تجعلنا نتمنّى لو أنّنا لم نخلق للوجود و متساهلة مرّات أخرى حتّى تجعلنا نشكّ في أنّها نفس الحياة. لذا يجب

علينـا أن نتعلّـم كيـف نتعامـل معهـا، نفهـم قوانينهـا، ماهيتهـا و خاصّــة تناقضاتهــا، حــين نفهمهــا و نفــكّ شــيفرتها ســيتبدّد ذلـك الخـوف منهـا، سـنحبّها رغـم عيوبهـا، سـنعرف أنّـه رغـم قسـوتها فهـي في النّهايـة تعلّمنـا الكثـير و تعطينـا كـما تأخـذ منـا. و لا شـكّ أنّـه لا توجـد طريقـة أفضـل مـن التعلّـم مـن تجاربنـا الخاصّـة، بالتّحديـد تجاربنـا المؤلمـة، فهنـاك أمـور لا يمكــن أن نســتوعبها حتّــى نمــرّ بهــا شــخصيا، والتّجربــة هــي أكـبر وأفضـل معلّـم عـلى الإطـلاق و الـدّروس التـي نتعلّمهـا مــن تجاربنــا الشّــخصية تبقــى راســخة في أذهاننــا ولا تمحــى مـع مـرور الوقـت إلاّ إذا كان اختيارنـا أن نمحوهـا وننسـاها. هـذا لا يمنـع أنّ الاعتبـار بتجـارب الآخريـن يسـاعدنا أيضـا في التّعلّـم لمجابهـة الحيـاة و كسـب بعـض الوقـت فعندمـا يقـدّم لنـا أحـد نصيحـة مـا انطلاقـا مـن تجربـة قـد مـرّ بهـا فهـذا لا يعنـي بأنّـه يقـول لنـا لا داعـي لأن تجرّبـوا ، لأنّ الأمـور لا تسـير بنفـس الشّـكل دائمـا، و لكنّـه ينقـل لنـا تجربتـه لنأخـذ بالاحتياطـات اللاّزمـة ونتسـلّح بمـا كان ينقصـه عندمـا مـرّ بنفـس

الموقـف وأبسـط مثـال في العلـم فنحـن لا نبـدأ مـن الصّفـر بـل نكمـل مـن أيـن توقّـف الآخـرون وأيضـا عندمـا ندخـل مجـالا جديـدا سـواء في الدّراسـة أو في العمـل أو أيّ مجـال آخـر فإنّنـا لا ننطلـق مـن الصّفـر أو بمـا نعرفـه فقـط بـل إنّنـا دائمـا نتوجّـه لمـن كانـوا قبلنـا و يمتلكـون خـبرة أكـبر لإرشـادنا.

لـذا فإنّنـي فكّـرت في أنّـه لربّمـا سـيكون بعـض ما مـررت به وما تعلّمتـه مـن الحيـاة ذا فائـدة وأهميـة لغـيري حتّـى وإن كانـت بسـيطة. فهنـاك أشـياء تمنّيـت لـو أنّـه كانـت لـدي عـلى الأقـل فكـرة عنهـا في سـنّ مبكرة لكان ذلـك قد يجنّبني دفـع ثمن أكبر.

عليك أن تعلم أنّ كل شيء آلمك يوما أو سيؤلمك،سيعلّمك درسا ما، تعلّم من أخطائك و أخطاء الآخرين

صحيح أنّه لكل ظروفه ولكنّنا كثيرا ما نمرّ بمواقف متشابهة،

وإذا تشاركنا تجاربنا فمن المؤكّد أنّنا سنعيش حياة أفضل...

" تعلّم من أخطاء الآخرين حيث أنّك لن تعيش ما يكفيك من العمر كي ترتكبها بنفسك "

الدكتور ابراهيم الفقي

لكلّ منّا قصّة ليست كباقي القصص

" لا أحـد ينـام سـريعا، لـكل منّـا قصّـة يرويهـا لوسـادته و تنتهـي بابتسـامة أو بدمعـة "

لـو سـألت كلّ شـخص كتـب لـه أن يعيـش عـلى هـذا الكوكـب العجيب أن يـروي لـك مـا مـرّ بـه في حياتـه مـن تجـارب و خـبرات سـواء كانـت تدعـو للفـرح أو للحـزن، فسـيحكي لـك كلّ واحـد قصّـة لـن تجدهـا عنـد شـخص آخـر لأنّـه هـو بطلهـا، و القصّـة تختلـف حـين نكـون نحـن أبطالهـا ونحـن مـن نرويهـا و بطريقتنـا الخاصّـة،

قـد تجـد شـبها في بعـض التّفاصيـل، هـذا غـير مسـتبعد، و لكنّهـا لـن تكـون نفـس القصّـة أبـدا.

لم نولـد في نفـس الظّـروف، لم يملـك كلّنـا أبـا وأمّـا أو عـلى الأقـلّ أحدهـما، لم يملـك كلّنـا بيتـا، و إذا ملكنـا فإنّـه لم يكـن نفـس البيـت، لم نسـلك نفـس الطّريـق، لم نعـاني نفـس المعانـاة، لم نلتقـي نفـس الأشـخاص، لم تكـن لنـا نفـس الأحـلام و لا نفـس المبـادئ، و إن إشـتركنا في بعضهـا فإيماننـا بهـا لم يكـن بنفـس القـدر، لم تكـن لنـا نفـس الفـرص و نفـس الخيبـات، وحتّـى لـو تشـاركنا في نفـس البيـت، لم تكـن أحزاننـا وآلامنـا واحـدة، بـكلّ بسـاطة فنحـن لم نعـش نفـس الحيـاة،

الـشّيء الوحيـد الّـذي نتشـارك فيـه هـو أنّنـا كلّنـا فعلنـا مـا بوسـعنا لنعيـش حيـاة أفضـل أو عـلى الأقـلّ حاولنـا، و لا زلنـا و سـنبقى نحـاول مـا دمنـا عـلى قيـد الحيـاة،

كلّنـا يتمنّـى أن يحـكي قصّتـه ذات يـوم بنهايـة سـعيدة. مـا وصلنـا إليـه اليـوم لم يكـن بطريقـة سـهلة، نجاحنـا لم يمنحـه لنـا أحـد عـلى طبـق مـن فضّـة، ولم يـأتي بمحـض صدفـة، فشـلنا لم يكـن بـإرادة منّـا، و لا يعنـي أبـدا أنّنـا لم نحـاول و استسـلمنا لأوّل عائـق

كلّ هـذا وغـيره كـوّن لـدى كلّ منّـا نظـرة خاصّـة عـن و إلى الحيـاة، و لـكي نفهـم الآخـر دون الحكـم عليـه مسـبقا علينـا أن نسـأله عـن قصّتـه، فنحـن نتـاج مـا عشـناه ومـا سنعيشـه. علينـا أن نراعـي ظـروف الآخـر، أن نحـاول أن نفهـم الحيـاة مـن زاويتـه قبـل أن نقـرّر أن نجعله جـزءا مـن قصّتنـا أو نسـتبعده.

نحـن كومـة مـن الأسرار، قـد نقـرّر يومـا مـا أن نكشـفها، وقـد نفضّل أن نحملهـا معنـا إلى قبورنـا و نـترك خلفنا علامـات الاسـتفهام و اللّبس الّتي لـن تجـد أبـدا إجابـات، لهـذا نحـن أعجـب وأغـرب مخلوقـات اللـه...

قوّتك تكمن بداخلك

" كلّما تمكّنت من الإيمان بتلك القوّة الّتي بداخلك، ازدادت حظوظك من الحرّية و السّعادة و البهجة و الثّقة بالنّفس"

لويزا هاي

صحيح أنّ الحياة قاسية معنا في كثير من الأوقات ولكن يجب أن ننتبه إلى نقطة في غاية الأهميّة و الّتي يغفل عنها الكثيرون و هي أنّ طريقة تفكيرنا ونظرتنا إلى الأمور و تعاملنا مع مشاكلنا تلعب دورا كبيرا في مدى صعوبة أو سهولة الحياة و مدى قدرتنا على مجابهتها، لأنّنا بتفكيرنا قد نجعل الصّعب سهلا أو السّهل صعبا. لكن في رأيك، ما هو منطلق تلك النّظرة؟

إنّه بداخلك، بأعماقك، فكلّ شيء ينطلق من داخلنا، قوّتنا وضعفنا، أملنا و يأسنا، شغفنا و لامبالاتنا، حبّنا و كرهنا، سعادتنا و شقاؤنا، كلّ ما علينا هو أن نختار ما نضعه بداخلنا أو على الأقلّ أن نحاول السّيطرة عليه بدل أن يسيطر علينا، و أن نضعه نحن بأنفسنا لأنّها منطقتنا الخاصّة التي لا يحقّ لغيرنا أن يصل إليها أو يستخدمها.

فمثلا لو كان شخص ما يريد إغاضتك، إن لم تسمح له فهو لن يستطيع أن يجبرك على أن تفعل ذلك، لن يدخل إلى أعماقك

ويـزرع فيـك ذلـك الشّـعور لأنّـك لا تسـمح لـه بقوّتـك الدّاخليـة تلـك، لا أحـد يسـتطيع أن يقنعـك بأنّـك جيّـد أو سيّء إن لم تقتنـع أنـت، إنّهـا قوّتـك الدّاخليـة، ثقتـك بنفسـك قبـل تلـك الّتـي يمنحهـا لـك الآخـرون. هنـاك أيضـا مـن بداخلـه، يعطـي للأمـور أكـبر مـن حجمهـا و يضعـف أمـام كلّ أمـر سيّء حتّـى و إن كان بسـيطا، فمثـلا هنـاك مـن ينظـر إلى فشـله في أمـر مـا بأنّـه فرصـة لتحسـين نفسـه و أنّ هنـاك حكمـة مـن هـذا الفشـل لا يعلمهـا إلّا اللـه و يعجـز هـو عـن فهمهـا فيسـتمرّ في المحاولـة و لا يسـمح لهـذا الفشـل بـأن يؤثّـر عليـه بطريقـة سـلبية، بـل يسـتمرّ في السّـعي خلـف مـا يريـده، لا يـدع الحيـاة تهزمـه، لا يـترك مجـالا للإحبـاط بـأن يتسـلّل إلى نفسـه.

وهنـاك عـلى الجانـب الآخـر مـن ينظـر إلى فشـله و كأنّـه نهايـة الحيـاة والعـالم بالنّسـبة لـه و ليـس بعـده أمـر يسـتحقّ أن نحـاول مـن أجلـه فتجـده يعيـش في سـوداوية ويـأس كبيريـن و قـد تكـون لـه نجاحـات أخـرى و لكنّـه لا يقدّرهـا كـما يقـدّر الخسـارة.

تلـك الصّـورة الّتـي نكوّنهـا عـن الحيـاة و عـن أنفسـنا قـد تكـون إيجابيـة أو سـلبية، هـي تنطلـق مـن داخلنـا و هـذا مـا يعنـي أنّنـا يجـب أن نسـيطر عـلى مـا نفكّـر فيـه ليخدمنـا لا ليدمّرنـا، و في أحيـان أخـرى قـد تتكـوّن تلـك النّظـرة انطلاقـا مـمّا يمليـه علينـا الآخـرون

وهـذا لا يحـدث إلّا إذا سـمحنا نحـن بذلـك، وهنـا نحتـاج إلى مراجعـة أنفسـنا بشـكل جـدّي، لأنّ تلـك المنطقـة كـما قلـت مسـبقا هـي خاصّـة بنـا ولا يجـب أن نسـمح للآخريـن بتشـويهها.

تعامـل مـع الحيـاة مـن هـذا المنطلـق، كـن قويّـا مـن الدّاخـل حتّـى لا تسـمح لا لهـا ولا للآخريـن بكـسرك

لا تخبر أحدا عن أحلامك

"عندمـا تؤمـن بشـيء مـا، آمـن بـه بـكلّ جوارحـك دون شـكّ أو تـردّد"

والت ديزني

في كثـير مـن الأحيـان، حـين تتحـدّث مـع الآخريـن عـن أحلامـك، الأغلبيـة يسـخرون منـك ويحبطونـك بكلـمات مثـل: صعـب، مسـتحيل، لا أظنّهـا فكـرة جيّـدة، لا تناسـبك...أولئك هـم لصـوص الأحـلام في الحقيقـة مـن يقولـون لـك ذلـك يتكلّمـون عـن أنفسـهم بطريقـة ضمنيـة، إحساسـهم بأنّهـم لا يسـتطيعون تحقيـق شيء يجعلهـم يفكّـرون، و أحيانـا كثيرة يريـدون، أنّـك أنـت لا تسـتطيع فعلـه و هـذا ليـس صحيحـا، فأنـت لسـت هـم، ربّمـا أنـت تملـك مـا لا يملكونـه: الموهبـة، الصّـبر، الإرادة الفولاذيـة، وربّمـا أنـت مسـتعدّ للمخاطـرة و هـم لا، لأنّ هـذا مـا تحتاجـه الأحـلام لتتحقّـق لهـذا مـن الأفضـل أن تحتفـظ بأحلامـك بداخلـك مكتفيـا بإيمانـك أنـت بهـا وتعمـل عـلى تحقيقهـا في صمـت، إلّا إذا وجـدت شـخصا يحمـل نفـس الـرّوح الحالمـة الّتـي لديـك، هـذا النّـوع مـن الأشـخاص فقـط تسـتطيع أن تشـاركه أحلامـك لأنّـه سـيضيف إليـك طاقـة إيجابيـة و يدفعـك للأمـام.

هنــاك الكثــير مــن الحالمــين الّذيــن تخلّــوا عــن أحلامهــم فقــط لأنّهــم لم يتبعــوا الصّــوت الّــذي بداخلهــم و صدّقــوا كلّ كلمــة قالهــا لهــم المحبطــون يكفــي أن تؤمــن أنــت بأحلامــك لتصبــح قابلــة للتّحقيــق، أنــت لا تحتــاج أن يؤمــن بهــا مــن حولــك لتحقّقهــا، لأنّهــا ملــكك و تخصّــك أنــت وليــس أحــدا غــيرك.

هــذا هــو سرّ الأشــخاص المميّزيــن الّذيــن وصلــوا إلى تحقيــق أحلامهــم، هــذا هــو سرّهــم و قاســمهم المشــترك: الإيمــان بمــا يفعلونــه دون انتظــار تزكيــة الآخريــن.

كن واقعيا

"عش الواقع و لو كان مرّا"

لنعيش هذه الحياة كما يجب و نعطيها قدرها الحقيقي لا أقلّ و لا أكثر، وكي نتجنّب الخيبات والآلام الكبيرة وما تتركه فينا، من الأفضل و الأسلم لنا أن نكون واقعيين في نظرتنا إلى كلّ أمورنا وشؤوننا فيها و طريقة تعاملنا معها، الواقعية هي الحالة التي تتجنّب التّفاؤل المفرط و اللّامعقول وفي نفس الوقت تبتعد عن التّشاؤم الغير طبيعي والمرضي، فهي تعني إقرارنا و قناعتنا بأنّ الحياة مدّ وجزر، تبتسم لنا حينا و تكشّر لنا عن أنيابها حينا آخر، تضعنا في أعلى درجات السّلّم و قد ترمينا إلى أسفلها بين لحظة و أخرى.

الواقعية هي الإيمان بأنّ الحياة لا تخلو من اللّحظات الجميلة التي يمكن أن نعيشها كما أنّها لا تخلو من اللّحظات الصّعبة و القاسية بين الحين والآخر و هذه سنّة الحياة كما عرفناها منذ أن وضع آدم وحوّاء أرجلهما على الأرض.

الكثير من النّاس يخلط بين النّظرة التّشاؤمية والواقعية للحياة رغم أنّ هناك اختلافا شاسعا بينهما فالإنسان المتشائم سوداوي

النّظـرة، تجـده لا يهنـأ حتّـى باللّحظـات السّـعيدة التـي تمـرّ عليـه ويحـاول أن يثبـت بـأنّ الحيـاة لا يمكـن أن تمنحنـا بعضـا مـن السـعادة، هــي تراوغنــا فقــط لتنقــضّ علينــا، فيحــرّم نفســه مــن التّمتّــع بمــا تهبـه لـه لأنّ خوفـه مـن المسـتقبل أكـبر مـن أيّ شيء آخـر، وحتّـى لحظـات الفـرح يعكّرهـا بتفكـيره الـذي لا يتوقّـع إلّا الأسـوء ولا يـرى إلّا النّصـف الفـارغ مـن الـكأس بينـما الإنسـان الواقعـيّ فإنّـه ينظـر إلى الأمـور بعقلانيـة ويعطـي لـكلّ شيء قـدره ، فيتّخـذ مـن واقعيتـه سـبيلا للتّمتّـع باللّحظـات السّـعيدة وتهيّئـا لمـا يمكـن للحيـاة أن تأخـذه منّـا في سـاعات عـدم رضاهـا عنـا، لأنّـه مهـما حاولنـا لا يمكـن أن نكـون عـلى مـدى اللّحظـات و السّـاعات والأيّـام و السّـنين مبتسـمين، ومـن يقـول العكـس فهـو يبالـغ، في نظـري هنـاك لحظـات نفـرح فيهـا و أخـرى نبـكي فيهـا و أخـرى لا يحـدث فيهـا شيء، و هـذا مـا يجعلنـا أشـخاصا متّزنـين، و هـذا مـا هـي عليـه الحيـاة في كلّ زمـان و في كلّ مـكان، فلـم نسـمع يومـا أنّ إنسـانا مـا قـد عـاش حياتـه كلّهـا سـعادة أو تعاسـة مهـما كان مـا يملكـه أو مـا فقـده.

كـن واقعيـا بإيمانـك أنّ الحيـاة مزيـج متـوازن بـين السّـعادة و الشّـقاء ، لا أيّـام صعبـة تـدوم و لا أيّـام سـهلة تـدوم و إنّمـا تتـداول فيـما بينهـا فـلا وجـود لسـعادة أو تعاسـة مطلقـة.

لا شيء مستحيل و لكن

" عندما لا تحين السّاعة، لا نولد و لا نموت "

مثل كورسيكي

" لا وجـود للمسـتحيل "، تـتردّد هـذه الجملـة المفعمـة بالأمـل والإيجابيـة كثـيرا، خاصّـة في مجـال التنميـة البشريـة، وهـي صحيحة ،إلى حـدّ مـا، فبـالإرادة و الجـدّ والعمـل والمثابـرة تسـتطيع تحقيـق أهدافك وأحلامـك وطموحاتـك وكلّ مـا تريـده في هـذه الحيـاة ضاربـا عـرض الحائـط توقّعـات النّـاس لـك بالفشـل و متغلّبـا عـلى كلّ العقبـات و الظّـروف و العوائـق و لكـن...

هنـاك حقيقـة يجـب أن لا نغفـل عنهـا وهـي أنّـه أحيانـا عليـك أن تؤمـن بأنّـه يوجـد أشـياء لا نسـتطيع الحصـول عليهـا مهـما فعلنـا. يـتراءى ذلـك حـين تقـوم بالأمـور عـلى أكمـل وجـه، تعمـل و تجـدّ و لكنّـك في النّهايـة لا تصـل إلى مـا كنـت تصبـو إليـه، فتظـلّ حائـرا و تسـأل نفسـك : أيـن يكمـن الخلـل ؟ أيـن أخطـأت؟ تبحـث و تبحـث ولكنّـك لا تجـد خلـلا لتصلحـه.

لقـد فهمـت خـلال رحلتـي في الحيـاة أنّ هنـاك دائمـا قـوّة أكـبر منّـا ومـن إرادتنـا، إنّـه القـدر، البصمـة الإلهيـة أو الإرادة الإلهيـة، فهنـاك

أشياء قد قدّر لنا أن لا نصل إليها حتّى و إن قضينا حياتنا كاملة ونحن نعمل من أجل ذلك وأشخاص قدّر لنا أن نفارقهم ومهما فعلنا ومهما أحببناهم فلن يكونوا لنا.

أن تكون إنسانا ذكيّا ومجتهدا لا يعني أبدا أنّك ستحصل على أحسن المهن أو الوظائف التي تريدها، أن تحبّ شخصا وتفعل كلّ ما يرضيه لا يضمن بقاءه معك أو على الأقلّ حبّه لك.

القدر ليس كذبة أو حجّة لفشلنا كما يقول البعض، فأحيانا تفعل كل ما يلزم و لكنّك تفشل كمن يضع كلّ مكوّنات الوصفة ولكنّه لا يحصل على الطّعم المطلوب، أحيانا نلوم أنفسنا ونقول بأنّنا لم نفعل ما يجب فعله كفاية وننسى أنّ هناك إرادة أقوى من إرادتنا. في كثير من الأحيان نحتاج إلى هذا الإيمان وعلينا أن نتقبّل بعض الأشياء كما هي دون أن ندخل في تفاصيلها لأنّنا لا نملك تغييرها. لكن هذا لا يعني أن لا نفعل شيئا ونتحجّج بأنّ ما سيحدث ليس بأيدينا، بل بالعكس علينا أن نبذل كلّ ما بوسعنا، أن نضع كلّ طاقتنا، أن نلاحق ما ومن نريد ونترك ما تبقّى للعناية الإلهية وللأقدار، وأيّا كانت النّتيجة فإنّنا سنتقّبلها دون ندم أو حسرة لأنّنا نكون قد قمنا بدورنا على أكمل وجه، لذا إعمل جاهدا للحصول على ما تريد وإن لم تحصل عليه فلا تلم نفسك و ارضى بما قدّره الله لك، ولا تنس أنّ هناك دائما حكمة ممّا يحصل ولا يحصل لنا.

أنت من يقرّر ما يعنيه لك النّجاح و السّعادة

" يظنّ النّاس أنّ الشّعور بالسّعادة هو نتيجة النّجاح و لكن العكس صحيح: النّجاح هو نتيجة الشّعور بالسّعادة "

في كلّ يوم تبزغ فيه الشّمس ينطلق النّاس جماعات أو فرادى، كلّ يبحث عن شيء ما، شيء يحقّق له السّعادة و النّجاح، فيا ترى ما هو هذا الشّيء الّذي نسمّيه السّعادة؟

يختلف النّاس كثيرا في كيفية تعريف النّجاح و السّعادة، إلى درجة أنّ هناك من يذهب إلى حدّ القول بأنّه لا يوجد تعريف للسّعادة لأنّها غير موجودة أصلا.

عن نفسي أجد مفهومها بسيطا، و في البساطة يكمن معنى الأشياء، النّجاح والسّعادة مفهومان مرتبطان ارتباطا شديدا: أن تنجح يعني أن تحقّق ما يجعلك سعيدا، و أن تكون سعيدا هو نجاح في حدّ ذاته.
النّجاح و السّعادة لا يعنيان بالضّرورة أن تكون شخصا مشهورا أو تملك ما لا يملكه الآخرون، أو أن تحطّم الأرقام القياسية، النّجاح هو أن تحقّق ما تصبو إليه، ما تحبّه وتريده فعلا، هدفك في الحياة وهدفك لا يحدّده شخص غيرك وبالتّالي نجاحك وسعادتك أنت الّذي تحدّدهما.

إذا كنـت تجـد سـعادتك في الشـهرة فهذا معناها بالنّسـبة لـك و وصولك إليهـا هـو نجاحـك، وإذا كانـت سـعادتك في أن تجلـس وحيـدا و تقـرأ كتابـا و في يـدك فنجـان قهـوة فذلـك تعريـف آخـر للسّـعادة و النّجـاح. لذلـك نحـن دومـا نطـرح هـذا السّـؤال: لم هـذا الشّـخص أو ذاك يملـك كلّ شيء و لكنّـه ليـس سـعيدا ؟ الإجابـة بسـيطة جـدّا: لأنّـه ليـس ذلـك مـا يريـده أو لأنّ هنـاك شـيئا آخـر يريـده ولكنّـه لا يملكـه، لا يملـك السّـعادة بمعنـاه هـو.

لا يهـمّ إن كنـت أغنـى رجـل في العـالم، إن كنـت أجمـل امـرأة، أوّل مـن تسـلّقت قمّـة جبـل، لا يهـمّ إن حطّمـت رقـما قياسـيا في مجـال مـن المجـالات ونقشـت اسـمك بـين الخارقـين في كتـاب غينـس للأرقـام القياسـية، أن تتصـدّر عناويـن الصّحـف والأخبـار عـلى التّلفاز، هـذا رائع وهـو حلـم الكثـير مـن النّـاس ولكـن لا معنـى لـه إن لم يكـن حلمـك أنـت، إن كنـت تملكـه و لكنّـه لا يشـعرك بالسّـعادة، لأنّ الإنسـان لا يفعـل الأشـياء لمجـرّد فعلهـا أو لترتبـط باسـمه بـل لتجعلـه سـعيدا، هـذا كلّ مـا يبحـث عنـه الجميـع أو عـلى الأقـلّ النّـاس الطّبيعيـون.

أتعلـم لم غالبيـة النّـاس يشـكون مـن عـدم شـعورهم بالسّـعادة رغـم تحقيقهـم أشـياء كبـيرة؟ لأنّهـم يفعلونـه عـن غـير إقتنـاع أو فقـط ليقلّـدوا أشـخاصا آخريـن، يريـدون أن يصبحـوا مثـل فـلان أو فـلان،

إنّهـم ينظـرون إلى القـشرة الخارجيـة للأشـياء، يحاولـون تحقيـق أشـياء ليســت فيهــا ســعادتهم الحقيقيــة، بــل هــم يتبعــون التّيّــار فقــط، يظنّـون أنّ مـا يسـعد غيرهـم يسـعدهم .

إذن النّجـاح و السّـعادة أمـور تخضـع لذاتنـا ولا يمكـن أن نتّفـق عـلى تعريــف أو معنــى ثابــت و حــصري لهــما فلــكلّ تعريفــه الخــاصّ لنجاحــه وســعادته.

أنظـر بداخلـك و كـن صادقـا مـع نفسـك: مـا الـذي يجعلـك حقّـا سـعيدا؟ ثـمّ إتبعـه مـا دام لا يأخـذك أو يأخـذ غـيرك إلى الهاويـة

إذا كان الله معك، فلا داعي لأن تخاف

" إذا كان الله معك فمن عليك؟ و إذا كان عليك فمن معك؟ إذا كان الله معك يسخّر لك أعداءك ليخدموك، و إذا كان عليك، سمح لأتفه بشر أن يتطاول عليك "

من المشاعر الإنسانية الغريزية الّتي قد تسيطر على الإنسان بشكل سلبي و تؤثّر في قراراته و حياته بشكل عام و قد لا يحمد عقباها: الخوف. الخوف أمر طبيعي ومهما كان الإنسان قويا توجد أشياء تخيفه. ولكنّه يصبح خطيرا و مؤذيا إذا زاد عن حدّه و إن لم يكن في محلّه. هناك من يخاف من أشياء كالموت، الضّعف، الفشل، الوحدة، الألم، المرض وهناك من يخاف من البشر، وهذا الأخير هو أخطر أنواع الخوف، لأنّه يخاف سلطتهم و هيبتهم و تجبّرهم لذا فخوفه هذا يشلّه أو يجعله رهينة لهم فينصاع لما يريدون خوفا من بطشهم. لكن هل فكّر هذا الخائف أنّ ما أو من يخاف منه بيد من خلقه سبحانه وتعالى؟

إنّ الخوف من النّاس هو دليل على قلّة إيماننا باللّه وبقدرته الّتي لا تعلوها قدرة.

إنّ الله إن أراد لشيء أن يكون يكفيه أن يقول له فقط: كن

أو تظـنّ أنّ البـشر قـادرون عـلى منـع إرادة اللـه سـبحانه وتعـالى عـلى أن تتجسّـد عـلى الواقـع ؟ هـل يسـتطيعون إيـذاءك إذا كان اللـه هـو مـن يحميـك؟ هـل يسـتطيعون أن يحمـوك إذا غضـب اللـه عليـك؟

هـل لديـك شـكّ في أنّ الخـوف يجـب أن يكـون مـن الخالـق و ليـس مـن المخلـوق؟

المؤمـن الـذّكيّ هـو الّـذي عـرف بـأنّ كلّ شيء و كلّ إنسـان هـو بيـد الله فـإن أراد شـيئا طلبـه مـن اللـه واللـه سيسـخّر لـه مـا ومـن عـلى الأرض ليعطيـه مـا يريـد. ألم يحصـل لـك يومـا أن كنـت بحاجـة إلى المـال، فالتقيـت صدفـة بمـن أمكنـه مسـاعدتك، نعـم أنـت ظننتهـا صدفـة أو ربّمـا معجـزة حدثـت في وقتهـا المناسـب لكنّهـا لم تكـن كذلـك، تلـك كانـت إرادة اللـه.

ألم يظلمـك شـخص يوما مـا فحـدث أن حصـل لـه مـا فعلـه بـك أمـام عينيـك؟ تلـك كانـت أيضـا إرادة اللـه...

ألم تقـع في مصيبـة، و أقفلـت الأبـواب في وجهـك، لكنّـك خرجـت منهـا كالشّـعرة مـن العجـين؟ و تلـك إرادة اللـه

ألم يتوعّـدك شـخص أقـدر منـك و أعـلى منـك مركـزا بالأذيـة ولكنّـه لم يصـل إلى مـراده؟ تلـك إرادة اللـه وعنايتـه الإلهيـة

إنّ اللـه حـين يريـد أن يسـاعدنا يسـخّر لنـا عبـاده فنظـنّ تـارة أنّهـا مجـرّد صدفـة وتـارة أخـرى نرجـع ذلـك لحسـن حظّنـا.

لا شيء في هـذه الحيـاة يحـدث عشـوائيا لأنّ مـا يحـدث هـو مـا يسـمح الله بحدوثـه لهـدف مـا قـد لا نعيـه نحـن لقصـور عقولنـا عـن فهـم الحكمـة الإلهيـة حينـا أو لأنّنـا لا نريـد أن نقـرّ بذلـك حينـا آخـر.

إنّ أجمـل مـا اكتشـفته و مـا تعلّمتـه في هـذه الحيـاة هـو أنّ اللـه يغنينـي عـن كلّ شيء و عـن كلّ إنسـان مهـما بلغـت سـطوته، إنّنـي بهـذا عرفـت أن البديـل عـن الإنتقـام هـو أن أقـول « **حسـبي اللـه ونعـم الوكيـل** » فينتقـم اللـه لي بحكمتـه ويعيـد لي حقّـي، وإذا إشـتدّت بي الحاجـة تضرّعـت إلى اللـه أن يسـاعدني فيجنّـد لي عبـاده، عرفـت أنّ أيّ إنسـان أراد أذيّتـي، مهـما بلغـت سـطوته وجبروتـه، لـن يبلـغ مـراده منّـي مـا دام اللـه إلى جانبـي.

هـذه الأمـور لا تحتـاج أن تكـون فقيهـا في الدّيـن لتعرفهـا أو تؤمـن بهـا، إنّهـا تنبـع عـن قناعـة داخليـة تدعمهـا التّجربـة،

قـد تخيـب إذا وثقـت بالبـشر و لكنّـك أبـدا لن تخيـب إذا وثقـت باللّه، والثّقـة والإيمـان يجـب أن يقترنـا بالعمـل، يجـب أن يحبّـك اللـه ليقـف إلى جانبـك و ليحبّـك يجـب أن تحبّـه و تبرهـن عـلى حبّـك لـه بالأفعـال. اللـه لا يخذلنـا مـا دمنـا متمسّـكين بـه و لا يطردنـا إذا طرقنـا بابـه، لـذا كـفّ عـن الخـوف مـمّا قـد يفعلـه فـلان بـك أو يحرمـك منـه، لأنّـه مهـما بلغـت قوّتـه فهـي لا تسـاوي شـيئا أمـام مـن أعطـاه تلـك القـوّة وهـو قـادر عـلى أن يأخذهـا منـه في لمـح البـصر.

لا تتمسّك بمن أفلت يدك فالحياة لا تقف على أحد

" مـن أراد قربـك سـيقترب، و مـن أراد رؤيتـك سـيأتي إليـك، و مـن أراد سـماع صوتـك سـيتّصل بـك، كلّهـا أمـور لا تمنعهـا الظّـروف بـل تمنعهـا النّفـس "

نجيب محفوظ

في هـذه الحيـاة، سـتصادف الكثـير مـن البـشر، منهـم مـن سـتمرّ عليهم مـرور الكـرام و تنـسى وجوههـم و أنّـك قابلتهـم في يـوم مـن الأيّـام، و إن شـاهدتهم بالصّدفـة مـرّة أخـرى قـد لا تتعـرّف عليهـم، وآخـرون سـيبقون في ذاكرتـك، سـتتعرّف عـلى وجوههـم وسـط الزّحـام و لـو كانـوا بـين الآلاف مـن النّـاس، لأنّهـم حفـروا عـلى قلبـك و في حياتـك بصماتهـم تاركـين أثـرا طيّبـا أو تركـوا لـك ندوبـا.

أريـد أن أحدّثـك عـن هـؤلاء الّذيـن تركـوا فيـك ندوبـا و لازلـت وفيـا لهــم ومتمسّــكا بهــم، أولئــك الّذيــن قــد تفــرش لهــم الأرض ورودا وذهبـا، تهبهـم روحـك، مسـتعدّ للمـشي عـلى الجمـر للّحـاق بهـم و الوصـول إليهـم، و لكنّـك كلّـما خطـوت خطـوة باتّجاههـم ابتعـدوا عنـك خطـوات بمـلء إرادتهـم، قـد تفعـل مـا لا لم تتخيـل يومـا بأنـك فاعلـه، وربّمـا تصـل لحـدّ تغيـير مبادئـك مـن أجلهـم والتّخـلّي عـن

طموحاتـك و أحلامـك في سـبيل إرضائهـم والبقـاء إلى جانبهـم لأنّهـم يختـصرون العـالم بالنّسـبة لـك ووجودهـم يغنيـك عـن أيّ شيء وعـن أيّ شـخص، ولكنّهـم لا يرضـون بمـا تقدّمـه لهـم، لا يقدّرونـه حتّـى، ولا يلتفتـون إليـك، تحـترق أنـت كالشّـمعة لتنـير دربهـم و لكنّهـم لا يحسّـون بـكلّ هـذا، إذا كنـت تعـرف أشـخاصا مـن هـذا النّـوع فتوقّف عـن التّمسّـك بهـم كـما يتمسّـك الطّفـل بأمّـه، لأنّهـم سيسـتنزفون كلّ شيء جميـل فيـك، دعهـم يذهبـون في حـال سـبيلهم لأنّ مـن يريـدك حقّـا، صدّقني،أيّـا كان: قريبـا، صديقـا أو حبيبـا، يعـرف كيـف يصـل إليـك وإن لم يسـتطع فعـلى الأقـلّ يحـاول ويخـبرك بشـتّى الطّـرق بأنّـه فعـلا يريـد الوصـول إليـك لكنّـه لا يسـتطيع، إيّـاك وأن تصـدّق تلـك الكذبـة الشـهيرة: النّصيـب والظّـروف، فالجبنـاء والكاذبـون عـادة يتخفّـون خلـف هـذه الكلـمات.

دعهـم يذهبـون مـا دمـت تمـوت شـيئا فشـيئا بقربهـم، لأنّ العلاقـات الإنسـانية مهـما كانـت: عائليـة، صداقـة، حـب، وجـدت حتّـى نتقاسـم الحيـاة و يسـعد بعضنـا البعـض وليـس لنجعـل حياتنـا أسـوأ، دعهـم يذهبـون أو إذهـب أنـت بعيـدا عنهـم مـا دامـوا لا يقـدّرون وجـودك، ولا تنتظـر عودتهـم، لا تعلّـق آمالـك عـلى عودتهـم، لأنّ مـن يريـد العـودة فعـلا مـا كان ليذهـب أصـلا ولأنّ بعـض البـشر يحبّـون أن

تتعلّـق قلـوب الآخريـن بهـم ليتسـنّى لهـم أن يفعلـوا بهـا مـا يريـدون، يأتـون متـى يحلـو لهـم ويذهبـون أيضـا متـى يحلـو لهـم، يتلاعبـون بمشـاعر النّـاس وكأنّهـا لعبـة فـلا تـرضى أن يكـون قلبـك لعبـة بيـد أحدهم...فـلا أحـد يمـوت مـن الفـراق والبعـد،

في البدايـة سـيبدو لـك الأمـر صعبـا وربّمـا مسـتحيلا، في الأيّـام الأولى سـتحسّ بـأنّ غيابهـم يخنقـك، وبـأنّ الحيـاة بدونهـم ليسـت حيـاة ولكـن مـع مـرور الوقـت سـتتنفّس روحـك، سـتعرف بأنّك كنـت مخطئا في حـقّ نفسـك، ستكتشـف بـأنّ حياتـك مـن دونهـم أفضـل بكثـير. صدّقنـي الحيـاة لا تقـف عـلى أحـد، كلّنـا فقدنـا يومـا مـا عزيـزا عـلى قلبنـا أو أكـثر لكـن هـا نحـن نكمـل حياتنـا، فالحيـاة تعـوّد و الزّمـن كفيـل بـأن ينسـيك أيـاّ كان إن أنـت عزمـت عـلى ذلـك خاصـة أولئـك الّذيـن لا يقـدّرون مـا تفعلـه لأجلهـم و أولئـك الّذيـن تخلّـوا عنـك

أعـط لنفسـك حـقّ قدرهـا و لا تتسـوّل المحبّـة و الحـبّ مـن أحـد لأنّ هـذه المشـاعر تمنـح لاإراديـا و لا يمكنـك أن تجعـل شـخصا يحبّـك أو تجـبره عـلى ذلـك...

أحبّ نفسك بدل أن تتسوّل الحبّ من الآخرين

" قبل أن تبحث عن الآخر ابحث عن نفسك أولا "

كثيرا ما نتحدّث عن ظلم الآخرين لنا و قسوتهم علينا، لكنّنا ننسى أنّنا قد نكون، وفي كثير من الأحيان، أكثر ظلما من الآخرين لأنفسنا. لنفسك حقّ عليك وهو أن تحبّها، تحترمها وتعتني بها قبل أن يفعل الآخرون ذلك، لأنّهم قد لا يفعلون.

لا تقسو على نفسك فما تلقاه من الحياة والآخرين يكفيها، ارحم نفسك وأشفق عليها، لو وقفت لحظة تتأمّل لوجدت أنّك أكثر من ألحق الأذى بنفسك، حتّى وإن كان بدون قصد، أنت تفعل ذلك عندما تجبرها على فعل ما لا تحبّ، حين تحرمها ممّا تحبّ وممّن تحبّ، حين تطلب منها أن تصبر على ما لا يحتمل الصّبر، حين تلقي اللّوم عليها دائما، حين تقول بأنّك تكرهها، حين تحتقرها قائلا بأنّها أقلّ من الآخرين ...

أحبّ نفسك كما تتمنّى أن يحبّها الآخرون، لا تتمنّى لو أنّك لم تكن هذا الشّخص، إذا كنت تؤذي نفسك و تحتقرها فكيف تنتظر أن يحبّك الآخرون ويقدّروك؟ صدّقني نظرة النّاس إليك وتعاملهم معك يعتمد بدرجة كبيرة على الكيفية الّتي تنظر أنت بها إلى

نفسـك والطّريقـة الّتـي تتعامـل بهـا معهـا لأنّهـم يفترضـون بأنّـك أدرى بخباياهـا و تعاملهـا انطلاقـا مـمّا تعرفـه عنهـا أحـب نفسـك، إجعلهـا سـعيدة، امنحهـا مـا تريـد، قدّرهـا، لا تنتظـر أن يفعـل شـخص آخـر ذلـك ففـي الغالـب لا أحـد سـيفعل مـن يحتمـل ألمك الجسـدي والنّفـسي مهـما كان كبـيرا ومهـما طـال؟ مـن يقـف معـك في السـرّاء والـضّرّاء في أيّ وقـت ودون مقابـل؟ مـن يبـكي لألمـك؟ مـن لا يغفـو حتـى تغفـو؟ مـن يتمنّـى لـك النجـاح دومـا؟ مـن لا يمسـك يـده عنـك إذا احتجتهـا؟ مـن الّـذي لا يمكـن أن يتخـلّى عنـك حتّـى و لـو كنـت متّجهـا نحـو الهاويـة؟ مـن يفهمـك؟ و يتحمّلـك في أسـوأ حالاتـك؟

لا تبحث بعيدا، فهذا الشّخص يوجد في مكان واحد: هو بداخلك،

هـو أنـت، فأحـبّ نفسـك قبـل أن يحبّـك الآخـرون، اعتنـي بهـا ودلّلهـا، عاملهـا كـما تتمنّـى أن يعاملهـا الآخرون...شـجّعها، طمئنهـا، خذهـا إلى الأماكـن الجميلـة، أحـضر لهـا الهدايـا، كافئهـا كلّـما نجحـت في شيء مـا، مـا مـن حـرج إن قابلـت المـرآة وتحدّثـت مـع نفسـك و شـكرتها، فالمـرآة تعكـس لـك أوفى شـخص لـك في الوجـود ...

لا تفعل بشخص ما فعله بك شخص آخر

"ألّا تزر وازرة وزر أخرى"

الآية 38 من سورة النّجم

مهـما قسـت عليـك الحيـاة فـلا تسـمح لهـا بـأن تغـيّر جوهـرك والجانـب الجميـل فيـك، مهـما كان الآخـرون سـيّئين معـك و مهـما آذوك لا تسـمح لعـدوى نفوسـهم المريضـة و الخبيثـة بـأن تنتقـل إليـك تحـت أيّ شـكل مـن الأشـكال، كـن حـذرا و ذكيّـا دون أن تضطـرّ لإيـذاء الآخريـن خاصّـة أولئـك الذيـن لم يـؤذوك.

كثـيرا مـا أسـمع شـخصا يـبرّر أفعالـه السـيّئة في حـقّ الأبريـاء، كالخيانـة و الإهانـة و الظّلـم بشـتّى أنواعـه، بكونـه قـد تعـرّض لهـا مـن طـرف أشـخاص آخريـن فتركـت بصمـة في أفعالـه و تصرّفاتـه، و كأنّـه ينتقـم ممّـن ظلمـوه و لكـن في حـقّ أشـخاص غيرهـم.

أنـا أجـده أمـرا مؤسـفا، لامسـؤولا و ظالمـا و لا مـبرّر لـه، أن نعـدم بريئـا لأنّنـا لم نسـتطع القبـض عـلى القاتـل الحقيقـي، حفاظـا عـلى كبريائنـا وعـلى صورتنـا أمـام الآخريـن.

إذا تعرّضـت للخـداع فـلا تنتقـم لنفسـك بخـداع شـخص آخـر، لا تخذل لأنّـك خذلـت، لا تـسرق لأنّـك سرقـت، لا تهـن لأنـك أهنـت، لا تجـرح

لأنّك جرحت، لا توجع لأنّك موجوع، لا تعاقب الآخرين على ما فعله لك شخص أو أشخاص غيره من قبل، كونك مجروح لا يسمح لك أن تجعل من إيذاء الآخرين مرهما وبلسما لجروحك.

عندما تتعرّض لمواقف مثل هذه في الحياة تعلّم منها حتّى لا تقع فيها مرّة أخرى ولكن إيّاك أن تجعل منها مبادئ لك، تجنّب هؤلاء الأشخاص، لا تتلوّن بألوانهم، لا تسمح لجلّادك بأن يجعلك نسخة عنه.

إذا كنت قد جرّبت هذه الأحاسيس المؤلمة فالأجدر بك أن لا تجعل شخصا آخر يمرّ بما مررت. العالم فيه ما يكفي من الخبث و الشّرّ فلا تكن يدا أخرى من أيادي الشيطان.

كلّما امتدّت لك يد لطلب العون فساعدها إن كنت تستطيع حتّى ولو لم تجد من يساعدك يوما ما، تصرّف بذكاء و ليس بخبث، أريد منك أن ترى الآخرين من خلال ما مررت به، فكلّما رأيت وحيدا آنسه و مظلوما فانصره و خائفا فابعث فيه الأمان.

إنّ معاناتنا لا تبرّر إيذاءنا لأشخاص أبرياء، لأشخاص يحبّوننا وحتّى لو كانوا مجرّد غرباء فليس لنا الحقّ بأن نعاقبهم على ذنوب لم يرتكبوها بحقّنا ولم تكن لهم يد في حدوثها...

لا تجبر نفسك على ما لا تريده حقّا، فقط لإرضاء الآخرين

" لا تعش حياة شخص آخر "

تهاني الهاجري

نحـن نعيـش حيـاة واحـدة، قصـيرة، وقـد لا تكفينـا لتحقيـق كلّ مـا نريـده منهـا أو لنقـل الكثـير حتّـى لا نبالـغ، لكـن للأسـف لا نكتشـف أو بالأحـرى لا نـدرك فعـلا ذلـك إلّا ونحـن قـد فوّتنـا منهـا الكثـير أو حـين نشـعر بأنّنـا عـلى وشـك مفارقتهـا وغالبـا عـلى فـراش المـوت، أيـن نبـدأ بطـرح الأسـئلة ذات المعنـى الكبـير والّتـي لم نتطـرّق إليهـا ونحـن نعيـش مطمئنّـين للحيـاة قبـل أن تأخذنـا عـلى حـين غـرّة، أيـن يطفـو النّـدم عـلى السّـطح ويغمـر الأحاسـيس الأخـرى.

مـن بـين هـذه الأسـئلة يوجـد سـؤال مهـمّ و جوهـري، يجـب أن تسـأله نفسـك الآن وقبـل فـوات الأوان.

لـو سـألتك هـذا السّـؤال وطلبـت منـك أن تجيـب عنـه بصراحـة بينـك وبـين نفسـك : هـل تعيـش الحيـاة الّتـي أردتهـا دومـا وتريدهـا، أم أنّـك تعيـش الحيـاة الّتـي أرادهـا الآخـرون لـك ؟ هـل أنـت شـخص مسـتقلّ بذاتـه أم أنّـك ظـلّ لشـخص أو أشـخاص مـا؟

لـو كنـت صريحـا مـع نفسـك فلـن تجـد أيّ صعوبـة في الإجابـة عـن هـذا السّـؤال، لأنّـك سـتجيب بشـعورك.

لـن أتفاجـأ إذا كانـت إجابتـك أنّـك لا تعيـش فعـلا حياتـك، فنحـن البـشر، وبدرجـة كبـيرة في مجتمعنـا الشّرقـي المتمسّـك بالعـادات والتّقاليـد والأعـراف أكـثر مـن تمسّـكه بـشيء آخـر، تجـد الفـرد، خاصّـة المـرأة، يحـاول إرضـاء الآخريـن عـلى حسـاب نفسـه، فهـو يلبـس مـا يتـماشى مـع عـادات المجتمـع، يتـصرّف بمـا لا يتنـافى مـع مـا تفعلـه الأغلبيـة، يـدرس مـا يريـده والـداه أن يـدرس، يتـزوّج الشّـخص الّـذي تريـده عائلتـه، يفعـل الأشـياء، البسـيطة منهـا والمعقّـدة، عـلى الطّريقـة الّتـي يراهـا الآخـرون صحيحـة إنطلاقـا مـن العائلـة والجـيران والأصدقـاء وزمـلاء العمـل وحتّـى النّـاس في الشـارع، ليتجنّـب الـصّراع مـع كلّ هـؤلاء، ليتقبّلـوه.

إن كنـت واحـدا منهـم، وأنـا لا أتمنّـى ذلـك، فأنـا أوجّـه لـك الـكلام شـخصيا : أيـن نفسـك في كلّ هـذا، أيـن شـخصيّتك؟ طموحاتـك ؟ أيـن إرادتـك؟ أيـن أنـت بـكلّ بسـاطة؟

مـن حـقّ كلّ إنسـان أن يختـار الحيـاة الّتـي يريـد طالمـا أنّـه لا يخالـف الدّيـن والأخـلاق، ولا يـدوس عـلى الآخريـن و سـعادتهم.

الكثـير منـا تـربّى في هـذا المجتمـع عـلى الطّاعـة العميـاء، عـلى الإنصيـاع اللّاعقـلاني والبـدائي، ظانّـين أنّـه مـن حـقّ كلّ مـن هـو أكـبر منّـا أن يتحكّـم في حياتنـا وأن يختـار لنـا الطّريـق الّتـي تبـدو لـه مناسـبة لنـا حتّـى وإن كان عـلى حسـاب سـعادتنا.

في هـذا المجتمـع الشّرقـيّ مـازال الكثـيرون يفكّـرون بـأنّ الذّكـر مـن حقّـه التّحكّـم في الأنثـى حتّـى وإن كان مخطئـا، و الأكـبر بيـده القـرار و لا يناقـش قـراره فقـط لأنّـه أكـبر وليـس أحكـم أو أعقـل، وتعتـبر المعارضـة عـلى ذلـك خطيئـة حتّـى وإن لم تكـن كذلـك لا دينيـا ولا أخلاقيـا و لا قانونيـا.

أحيانـا لا نفعـل أشـياء، ليـس لأنّهـا مخالفـة لديننـا بـل لأنّهـا تخالـف الأعـراف والتّقاليـد الّتـي تحكـم المجتمـع. تخالـف إرادة مـن يظنّـون أنفسـهم وصيّـين عـلى حياتنـا.

لقـد كنـت واحـدة مـن هـؤلاء، ظللـت لسـنين طويلـة لا أقـول كلمـة «لا» لأيّ أحـد، كنـت أظـنّ بأنّـه الأمـر الصّحيـح، حفاظـا عـلى تقبّـل البعـض لي تـارة وعـلى مشـاعر البعـض تـارة أخـرى وحبّهـم لي. ولكـن مـع مـرور الوقـت بـدأت أشـعر بأنّنـي لا أعيـش الحيـاة التـي أريدهـا بـل تلـك الّتـي يريدهـا لي الآخـرون، حيـاة التّبعيـة، تخلّيـت عـن أحلامـي مبكّـرا فقـط لأنّنـي لم أتجـرّأ عـلى الدّفـاع عـن حقّـي في أن أكـون مـا أريـد، كنـت الفتـاة المثاليـة، أعجبنـي الأمـر في البدايـة لكنّنـي اكتشـفت أنّ المثاليـة لا تعنـي أبـدا أن ننصـاع لـكلّ مـا يريـده الآخـرون، مهـما بلغـت أهمّيتهـم بالنّسـبة لنـا ومهـما كان مركزهـم في حياتنـا، وأن ننفّـذ بالحـرف مـا يطلـب منّـا، ومـا أدرانـا إن كان مـا يريـده الآخـرون

لنـا في صالحنـا حقّـا، أدركـت بأنّـه عندمـا نقـول "لا" لأشـياء لا نريدهـا حقّـا فهـذا لا يعنـي أبـدا أنّنـا نقلّـل مـن إحـترام مـن عرضهـا علينـا أو طلبهـا منّـا، أدركـت أنّ فهمـي للقبـول الاجتماعـي كان خاطئـا، و لا يـزال الكثـير لا يفهـم معنـاه الحقيقـي.

اليـوم أنـا، فعـلا، أنـدم عـلى كلّ لحظـة قلـت فيهـا نعـم وبداخـلي كنـت أردد العكـس: لا لا لا...

أنـدم لأنّنـي لم أحـب بدلهـا: أنـا لا أحـبّ هـذا اللّبـاس، أنـا لا أحـبّ هـذا التّخصّـص، أنـا لا أريـد الذّهـاب إلى ذلـك المـكان، أنـدم عـلى ضعفـي، عـلى خضوعـي لكـن هنـاك مثـل فرنـسي يقـول بأنّـه « أن تصـل متأخّـرا أفضـل مـن أن لا تصـل أبـدا »

منـذ أن أدركـت أهميـة أن نختـار الحيـاة الّتـي نريـد وأن نعمـل عـلى أن نجعلهـا واقعيـة قـرّرت أن أقـول «نعـم» حـين تكـون نابعـة مـن داخـلي وأن أقـول «لا» حـين لا أريـد أن أقـول نعـم.

صدّقنـي، ال››نعـم» حـين لا تكـون في محلّها فإنّها قد تدمّرنـا من الدّاخل حتّـى و إن كان ذلـك لا يبـدو علينـا فعـلا و أنـا أكيـدة أنّـك تعـرف ذلك الإحسـاس ولكنّـك أحيانـا تحـاول أن تـبرّر ذلك بحـبّ الآخريـن والحفاظ عـلى مشـاعرهم ولكنّـك يجـب أن تعكـس الصّـورة وتسـأل نفسـك: لم أنـت في كل مـرّة يجـب أن تتنـازل، لم لا يحافظـون هـم عـلى مشـاعرك؟

أنـت لسـت مجـبرا عـلى أن تكـون نسـخة عـن الآخريـن، لـو كان اللـه يريدنـا أن نكـون شـخصا واحـدا لمـا خلـق المليـارات لـكلّ شـكله وعقلـه ومزاجـه، إنّ في ذلـك حكمـة أنـت تحجبهـا بـإصرارك عـلى أن تكـون مجـرّد تـردّد لرغبـات الآخريـن الأنانيـة، لا يـزال هنـاك متّسـع لتقولهـا وبأعـلى صـوت : لا ،أنـا لا أريـد مـا تريـدون، حتّـى وإن كان مـا تريـدون صحيحـا، فالإختـلاف لا يعنـي بالـضّرورة أنّ أحدنـا عـلى خطـأ.

صدّقنـي لـن ترتـاح أبـدا إذا عشـت حيـاة غـير الّتـي تريدهـا خاصّـة عندمـا تكـون قـادرا وتعـرف بذلـك، عـلى أنّـك تسـتطيع أن تعيشـها كـما تريـد دون أن يعنـي ذلـك بأنّـك أنـاني أو أنّـك سـتؤذي الآخريـن. فكّـر جيّـدا ففرصـة الحيـاة تعطـى لنـا مـرّة واحـدة فقـط لا غـير فكـن فيهـا أنـت أو لا تكـن.

أن تقـول "لا" لا يعنـي أبـدا أنّـك أنـاني أو بـلا مشـاعر، إنّهـا تعنـي فقـط أنّـك لا تريـد مـا يريـدون وتـرى الأشـياء بطريقـة أخـرى

سامح بذكاء

"سـامح و لا تنسـى الإهانـة، فالسّـماح يهديـك الرّاحـة و صفـاء القلـب أمّـا النّسـيان فينسـيك الـدّرس "

لـكي تعيـش بسـلام داخلي يجـب أن تتعلّم الغفـران، ليس لـشيء إلا لأنّه يريحـك، يزيـح عـن نفسـك الحقـد و الغـلّ فالنّفـس الحقـودة المنتقمـة لا ترتـاح ولا يهنـأ لها بـال، تجدهـا مشـغولة، تنقّـب عـن طريقـة لـردّ الضّربـات الّتـي تلقّتهـا، فتحـرم مـن العيشـة الهنيـة ومـن راحـة البـال. الغفـران أو التّسـامح ليـس أمـرا سـهلا كـما يبـدو ولا تتّسـم بـه إلاّ النّفـوس النّقيّـة الطّيّبـة و القويّـة،

يقول غاندي " **إنّ التّسامح من سمات الأقوياء** "

فكـن واحـدا مـن هـؤلاء الّذيـن يسـامحون ليريحـوا أنفسـهم لأنّ لهيـب الحقـد يـأكل الـرّوح كـما تـأكل النـار الهشـيم.

لكـن هـذا لا يعنـي بالـضّرورة أن تنـسى، فالغفـران يعنـي أن تسـامح مـن آذاك وتعطيـه الأمـان ولكـن تذكّـر جيّـدا اليـد الّتـي لطمتـك حتّـى لا تلطمـك مـرّة أخـرى واحـرص عـلى أن تتعلّـم الـدّرس مـن المـرّة الأولى، تعلّـم مـن كلّ أذيّـة حتّـى لا تكـون ضحيّـة لنفـس الأمـر مـرّة أخـرى و أبلـغ تعبـير عـن ذلـك

قـول الرّسـول صـلى اللـه عليـه وسـلم: " **المؤمـن لا يلـدغ مـن الجحـر مرّتـين** " ، فالأكيـد أنّـك لـن تعـود إلى الجحـر الـذي تلقيـت منـه اللدغـة وكذلـك لا تعطـي ثقتـك الكاملـة مـرّة أخـرى لمـن أسـاء إليـك و إن بقيـت عـلى تعاملـك معـه لابـدّ أن تضـع في الحسـبان أنّـه يمكـن أن يعيـد الكـرّة ويلدغـك في أيّ لحظـة، لـذا سـامح بـذكاء.

لقـد تلقّيـت إسـاءات كثـيرة أقسـاها تلـك التي تلقيتهـا من أقـرب الناس إلي، لم أنـوي يومـا الإنتقـام، كنـت في كلّ مـرّة أسـامح، كانـت تكفينـي إبتسـامة منهـم لأغفـر، لكنّنـي لم أنـسى يومـا الوجـوه التـي أسـاءت إلي، اغفر، لأنّه إن كان الله يغفر فمن نحن حتّى لا نغفر.

لكـن في الغالـب ، وليـس دائمـا، مـن آذاك مـرّة قادر عـلى أن يؤذيك ألف مـرّة وبنفـس الطريقـة. لـذا فمـن الـذّكاء أن تعـرف أنّـه مـن طبيعـة الإنسـان أنّ إحتمالية إعادة تصرّفاته كبيرة إن لم يعمل حقّا على تغييرها. لذا سامح لكن بذكاء...

توقّع أيّ شيء من أيّ أحد

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال الرسول صلى الله عليه و سلم: " أحبب حبيبك هونا ما عسى أن يكون بغيضك يوما ما و أبغض بغيضك هونا ما عسى أن يكون حبيبك يوما ما."

الحياة كثيرا ما تفاجئنا والبشر من حولنا كثيرا ما يبهروننا بما هم قادرون على فعله سواء من خير أو من شرّ، لذا علينا دائما أن نكون حذرين حين نبني سلّم توقّعاتنا حتّى لا نقع من أعلاه. هل حدث لك يوما أن خذلت من شخص كان آخر من تتوقّع خذلانه؟ هل كذّبت يوما نفسك لأنّك كنت تثق بشخص أكثر من نفسك ولم تصدّق أنّه قد خان ثقتك؟

لابأس، لست وحدك، أظنّ بأنّ كل إنسان قد حصل له هذا على الأقلّ مرّة واحدة في حياته.

أتعرف لماذا حدث ذلك؟

لأنّك لم تتصوّر في ذهنك شيئا كهذا، لم تتخيّله بل رسمت صورة مثالية عن ذلك الشّخص وعصمته عن الخطأ و حين ظهر لك بصورة مغايرة أو معاكسة تماما لتلك الّتي كانت في ذهنك، تفاجأت و بتعبير أدقّ: انصدمت.

لقـد علّمتنـي الحيـاة أن أتوقّـع أيّ شيء مـن أيّ أحـد حتّـى لا أصـدم، أو عـلى الأقـلّ يكـون وقـع الصّدمـة أخـفّ، توقّـع أنّ صديقـك الّـذي لا يفارقـك قـد يجـد غـيرك يومـا مـا دون سـابق إنـذار، توقّـع أن يتخـلّى عنـك مقابـل أحلامـه أو مقابـل لا شيء، فقـط لأنّـه لم يعـد يريـدك في حياتـه، توقّـع أن يتخـلّى عنـك أقـرب النّـاس إليـك في أعـزّ حاجتـك، توقّـع أن تطـرق بابـا فـلا يفتـح لـك رغـم أنّـك كنـت يومـا مـا مـن أصحـاب هـذا البيـت، توقّـع أن يديـر لـك ظهـره مـن كنـت الوحيـد الّـذي بقـي إلى جانبـه حـين تخـلّى عنـه الجميـع.

النّـاس تتلّـون و تتغـيّر بـين لحظـة و أخـرى، قـد ينامـون و هـم يحبّونك ويسـتيقظون وهـم يكرهونـك وقـد يحـدث العكـس تماما.

لا تراهـن عـلى قلـوب النـاس، لا تراهـن عـلى حبّهـم لـك، لا تثـق الثّقـة العميـاء. نحـن في زمـن أصبـح الإنسـان لا يأمـن مـن أخيـه وربّمـا أمّـه وأبيـه، فكيـف إذا كان شـخصا غريبـا.

أنـا لا أعنـي أنّ أيّ إنسـان تعرفـه سـيطعنك يومـا مـا، مـن السّـخافة أن نـرى كلّ النّـاس عـلى هيئـة شـياطين، ولكـن يجـب أن تعلـم أن أيّ إنسـان قـد يفعـل مـا لم تتخيّـل أنّـه فاعلـه.

فليكـن حبّـك للآخريـن وثقتـك بهـم بعقلانيـة، تعلـم بأنّـه كلّـما كان الإنسـان مهيّئـا لإسـتقبال الصّدمـة كلّـما خـف وقعهـا عليـه.

لنفـترض مثـلا أنّـك تثـق بـكلّ النّـاس ثقـة عميـاء ويومـا مـا وجـدت نفسـك في مشـكلة وتخـلّى عنـك الجميـع في تلـك اللّحظـة، سـيكون وقـع هـذه الخيانـة أقسى مـن المشـكلة في حـدّ ذاتهـا، لكنّـك عندمـا لا تضـع سـقفا عاليـا لتوقّعاتـك لتصرّفـات الآخريـن سـيكون وقعهـا أخف. هـذه هـي طبيعـة البـشر، وقـد تدفعهـم أنانيتهـم، خوفهـم، و لاؤهـم، غرورهـم أو طمعهـم لفعل أيّ شيء حتى ولو كان على حسـاب الآخرين.

لا تتأثّر بكلام النّاس لكن تعوّد عليه

" كلام النّـاس مثـل التّـراب، إذا لـم يطـر فـي الهـواء فهـو يـداس بالأقـدام "

منــذ أن وجــد البــشر وهــم يغــذّون مجالســهم بالغيبــة والنّميمــة وإنتقـاد النّـاس لإحباطهـم، ولا أظـنّ أنّ هنـاك إنسـانا عـلى وجـه الأرض قـد سـلم مـن كلام النـاس.

فيـما مـضى كانـت الكلـمات المسـيئة سـواء تلـك الّتـي تقـال عنّـي أو الّتـي تقـال لي تؤذينـي لدرجـة أنّ تأثيرهـا السّـلبي كان يبقينـي حزينـة لأيّـام لأنّهـا كانـت تـتردّد في ذهني، كنت أتأثّر بأبسـط الكلـمات، وأقضي اللّيـل بطولـه أبـكي لأنّي سـمعت تلـك الكلمـة أو تلـك، و أحيانـا كنـت أتخـلّى عـن فعـل أشـياء أريدهـا فعـلا فقـط لأنّ شـخصا مـا قـال بأنّها لا تناسـبني أو بأنّنـي لا أسـتطيع فعلهـا لكـن ذات يوم خطرت ببـالي فكرة. أتعرف ماذا قرّرت أن أفعل بكلام الناس؟

لقـد قـرّرت أن أجعـل لـه أثـرا عكسـيا، إبتكـرت طريقـة و هـي أنّنـي كلّـما سـمعت كلمـة مؤذيـة أو تعليقـا جارحـا أتجاهلـه وأكتـب ذلـك عـلى قصاصـة ورق وأضعهـا في صنـدوق خـاص و أكتـب عليهـا: اليـوم لم أسـمح لهـم بـأن يحبطـوني، لقـد صـبرت عـلى كلماتهـم.

كان يمكـن لهـذا الـكلام أن يحبطنـي ويقلّـل مـن ثقتـي بنفـسي كـما كان يفعـل بي مـن قبـل و لكنّنـي لم أسـمح بحـدوث هـذا لأنّنـي أدركـت أنّ هـذا مـا يبحثـون عنـه وما يريـدون الوصـول إليـه.

النّـاس سـيظلّون يتكلّمـون حتّـى وإن كنـت قريبـا مـن المثاليـة، حتّـى ولـو لم تسـئ لهـم، خاصّـة إذا رأوك تنجـح وتحقّـق مـا لم يحقّقـوه هـم. يوجـد نـوع مـن البـشر الذيـن يتكلّمـون دومـا لأنّ شـعورهم إتجاهـك سيء: الحسـد أو الغـيرة أو الحقـد. يتكلّمون لأنّهم لا يملكـون أمور مهمّة يتحدثّـون بهـا، يتكلّمـون لأنّهـم خلفـك وأنت أمامهـم وأحيانـا يتكلّمون فقـط لمـلء فراغهـم. فتابـع طريقـك وحقّـق نجاحـك ودعهـم يكملـون حديثهـم عنـك، لأنّـك سـتتقدّم لتصبـح في المقدّمـة وهـم سـيظلّون مكانهـم في المؤخّـرة يتحدثّـون ولـن تكـون الوحيـد الـذي يمـرّ بهـم. تقبّـل فكـرة أنّ بعـض النّـاس سـيتكلّمون بالسّـوء عنـك ولـن تسـتطيع إسـكاتهم إلّا بنجاحـك وتجاهلـك لهـم.

تعلّـم فـنّ اللّامبـالاة والتّجاهـل، وكيـف تكـون أعصابـك بـاردة كالجليـد ودع تلـك الكلـمات تتزحلـق عليـه لكنّهـا لـن تسـتطيع أن تكسره مثـل حبيبـات الثّلـج الّتـي لا تكـسر الجليـد بـل تزيـد مـن كثافتـه.

إجعـل مـن كلام النّـاس سـلّما تصعـد عليـه لا أرجوحـة تتزحلـق منهـا، إذا كان في بعضـه إنتقـاد مفيـدا فخـذ بـه و حسّـن مـن نفسـك ومـا

عـدا ذلـك دعـه يتطايـر كـما تتطايـر حبيبـات الرّمـل أو دس عليـه دون أن تنظـر إليـه.

لا تنتظر من الآخرين أن يكونوا نسخة عنك

" من أجل التّعايش الإيجابي، اختلاف الألوان يعطي جمالا للّوحة››

مـمّا لا شـكّ فيـه هـو أنّـك لا تريـد أن تعيـش الحيـاة الّتـي يريدهـا الآخـرون لـك أو بالأحـرى لا تريـد أن تكـون نسـخة طبـق الأصـل أو حتّـى مزيّفـة عـن شـخص آخـر أو تجسـيدا لمـا يريـده هـذا الأخـير. إذن فليكـن ذلـك المبـدأ هـو نفسـه الّـذي تتعامـل بـه مـع غـيرك: لا تطلـب أو لا تنتظـر أن يكـون شـخص مـا النّسـخة الأخـرى عنـك. إحـترم إختـلاف الآخريـن عنـك والأهـمّ مـن ذلـك، تقبّلهـم كـما هـم إنطلاقـا مـن: شـخصيتهم، إختياراتهـم حتّى في أبسـط الأمور، آرائهـم و أفكارهم. الإختـلاف لا يعنـي بالـضّرورة أنّ أحدنـا عـلى خطـأ فـإن كنـت لا تحـبّ اللّـون الأحمـر فهـذا لا يعنـي أنّـه لـون بشـع، وإن كنـت تشـجّع "برشـلونة " فهـذا لا يعنـي أنّ ‹‹ريـال مدريـد›› فريـق ضعيـف ومـن يشـجعه لا يفقـه في الرياضـة.

إن كنـت تقـرأ الكتـب العلميـة فهـذا لا يعنـي أنّ مـن يقـرأ الرّوايـات إنسـان تافـه و إن كنـت تحـبّ المـوز فهـذا لا يعنـي أنّ البرتقـال غـير صالـح لـلأكل أو أن طعمـه سيّء، إن كنـت تحـبّ الشّـمس فهـذا لا يعنـي أنّ مـن يحـبّ المطـر شـخص كئيـب هـذه أمـور نسـبية لا تخضع

لقوانـين أو لضوابـط، ولا نسـتطيع أن نجـبر أحـدا مـا عـلى أن يحـبّ مـا نحـبّ و أن يكـره مـا نكـره مقابـل تقبّلـه بيننـا.

إنّ أكبر مشـاكلنا و كذلك أبسـطها و أتفهها سـببها أنّ الكثير منّا لا يحترم الآخـر ككيـان منفصـل ومسـتقلّ بذاته، لا زلـت لا أفهم لمـاذا يميل النّاس إلى الإعتقـاد أنّ الشّـخص الّـذي يختلـف عنهـم هـو عـدوّ أو نـدّ لهـم.

الاختلاف شيء جميل إذا أحسنّا استخدامه للإنسجام بدل التّنافر.

يجـب أن نتعامـل مـع الاختـلاف كـما تتعامـل معـه المطاعـم، لأنّهـا تبـدو لي المـكان الأمثـل للإختـلاف، فيمكنـك أن تجلـس مـع أكـثر شـخص تحبّـه فيطلـب أكـثر أكلـة تكرههـا وتفعـل أنـت بالمثـل ولكنّكما تجلسـان جنبـا إلى جنـب و تـأكلان بسـعادة راسـمين إبتسـامة عريضـة عـلى وجهيكـما دون أن تنتبهـا ربّمـا حتّـى إلى أنّكـما مختلفـان و هكـذا مـن المفـترض أن تكـون بقيـة الأمـور.

تعايـش مـع اختـلاف الآخريـن عنـك، تخيّـل لـو كان كلّ النّـاس يفكّـرون بنفـس الطّريقـة، يرتـدون نفـس الملابـس وبنفـس اللّـون، يأكلـون نفـس الأكل ويشـاهدون نفـس البرامـج، سـنبدو حقّـا مثـل مجتمـع آلي أحمـق وممـل يتبـع التّعليـمات دون أن يناقشـها ودون أن يفهمهـا حتّـى.

لقـد خلقنـا اللـه مختلفـين لنكمّـل بعضنـا البعـض وليـس لنتصـارع فيما بيننـا، فلنتقبّـل الآخريـن كـما هـم، عـلى سـجيّتهم، عـلى طبيعتهـم،

بمحاسـنهم و عيوبهـم، فحتّـى الطّبيعـة جميلـة لأنّ عناصرهـا مختلفـة بأزهارهـا وألوانهـا، برياحها و أمطارهـا، بعواصفهـا، ببحرهـا و موجهـا بسـمائها وأرضهـا، بقمرهـا وشمسـها، فتخيّـل للحظـة واحـدة لـو كانـت الطّبيعـة عـلى لـون واحـد، تخيّـل فقـط أحـب الآخريـن كـما هـم و لا تخيّرهـم بـين أن يكونـوا كـما تريـد أو تنفيهـم مـن حياتـك.

إذا أذنبت فلا تخبر أحدا بذنبك

" لا تخبـر أحـدا بمعاصيـك لسـببين.أوّلا: الذّنـوب ليسـت مجـالا للفخـر، ثانيـا: البشـر لا ينسـون و إن تبـت "

لا يوجـد إنسـان عـلى سـطح هـذه الأرض معصـوم مـن الخطـأ، هكـذا خلقنـا اللـه، أحيانـا نضعـف و نقـترف المحرّمـات لكـنّ الأمـر الجميـل هـو أنّ اللـه يغفـر كلّ الذّنـوب إذا عـدت إليـه نادمـا ف «كلّ بنـي آدم خطّـاء وخـير الخطّائـين التّوّابـون ".

إذا أذنبـت في يـوم مـن الأيّـام و ندمـت عـلى مـا اقترفتـه، احـرص عـلى أن لا تخـبر أحـدا بمـا فعلتـه، عـد إلى اللـه، هـو وحـده مـن يقـرّر إذا كان ذنبـك صغـيرا أو كبـيرا، لا تصـدّق مـن يقـول لـك بـأنّ هنـاك ذنوبـا لا تغفـر، لقـد فتـح اللـه بـاب التّوبـة دون اسـتثناء أمـام الجميـع وفي أيّ وقـت مـا دامـت الشّـمس تـشرق مـن مكانهـا المعتـاد.

إنّ إعترافـك بذنبـك وندمـك عليـه هـو خـير دليـل عـلى نيّتـك في التّوبة، الإعـتراف بالذّنـب أمـام اللـه توبـة ورحمـة و الإعـتراف بـه أمـام البـشر فضيحة .

إنّ اللـه يمحـو ذنـوب التّائـب، يسـتره و يقبلـه كـما لـو أنّـه لم يذنـب بينـما النّـاس يتظاهـرون بالنّسـيان و لكنّهـم يلصقـون بـك الذّنـب إلى

آخر أيام حياتك وسيذكّرونك به إن عاجلا أو آجلا.

كم من تائب كانت نيّته صادقة ولكّنه عاد إلى الذّنب لأنّ النّاس لم تنسى وظلّوا يذكّرونه و يتهامسون : فلان كان كذا وفلان فعل كذا، و فلان يتظاهر بالطّهر وفي ما مضى من الوقت كان لا يفارق الرّذيلة... الله لن يذكّرك بذنبك، إنّ الله يستر عبده إذا أذنب ليفتح له باب التّوبة والعودة إليه في أيّ لحظة وكأنّه ولد من جديد، لكنّ البشر قلّما يسترونك أو ينصحونك دون أن يفضحوك.

كثير من النّاس يقولون بأنّه لا يمكننا تصحيح أخطائنا، هذا قد يكون صحيحا إلى حدّ ما في علاقاتنا مع النّاس، فنحن إذا أخطأنا مع إنسان و رفض أن يسامحنا أو يكلّمنا أو مات قبل أن يفعل، يكون الأوان قد فات، وقد نمضي حياتنا ينخر فينا النّدم لأنّنا استفقنا متأخّرين،

لكنّ هذا لا ينطبق على علاقتنا مع الله، إنّ الله حيّ لا يموت، يقبل عبده في أيّ لحظة، مهما عظمت ذنوبه، إنّه يبقي باب التّوبة مفتوحا ليستقبل عباده التّائبين.

إنّ الإنسان قد لا يغفر لأنّه حقود بطبعه ولكنّ الله يغفر لأنّه رحيم ولا مجال للمقارنة.

لذا إذا أخطأت في يوم من الأيّام وسترك الله فلا تفضح نفسك عند البشر بل أستر ما ستره الله عنك ...

أحبّني حتّى و أنا على حافّة الهاوية قبل أن تصفّق لي عند خطّ الوصول

" ومن لم يكن معك وقت العاصفة، لن تحتاجه عندما تشرق الشّمس "

في المواقف العادية قد يكون صعبا أن تعرف من يحبّك حقّا ومن يتظاهر بذلك، لكنّ الأمر الأكيد أنّ ذلك سيتجلّى حينما تقع، حينها فقط ستميّز من يحبّك حقّا لأنّه إن كان كذلك فسيمدّ لك يده ولا يدير لك ظهره، سيظلّ إلى جانبك و أنت في أسوأ حالاتك حتّى وإن كان على يقين بأنّك قد لا تنهض مجدّدا.

في المقابل، و بكلّ بساطة، سينسحب أصحاب الحبّ المشروط والمزيّف، المبني على أساس المصالح الشّخصيّة، الّذين لا يحبّونك في ضعفك وهوانك بل في قوّتك وهيبتك.

من يحبّك فعلا هو ذلك الّذي يقف بجانبك حين تكون على حافة الهاوية وقد تخلّى عنك الجميع، وليس ذلك الّذي يصفّق لك عند خطّ الوصول، من يحبّك حقّا هو ذلك الّذي يشجّعك ويدعمك عندما تكون مبتدئا مغمورا و ليس ذلك الّذي يظهر عندما تصبح بطلا.

نحـن نحتـاج مـن يحبّنـا في أوقاتنـا العصيبـة أكـثر مـن حاجتنـا لـه في أوقـات أخـرى، نحـن نحتـاج مـن نضـع رأسـنا عـلى كتفـه لنبـكي حـين تقسـو الحيـاة علينـا، مـن ينـير لنـا دربنـا حـين تظلـم الدّنيـا بداخلنـا، حـين نتـوه في العتمـة، نحتـاج مـن يفتـح لنـا بابـه حـين تغلـق كلّ الأبـواب في وجوهنـا، مـن يمنحنـا الأمـل حـين نتشـبّع باليـأس، مـن ينظـر إلينـا كـما كان يفعـل حـين كنّـا يومـا مـا في عـزّ صحّتنـا ، نجاحنـا، قوّتنـا، غنانـا أو شـهرتنا.

نحـن نحتـاج مـن نهـرب إليـه في عـزّ ضياعنـا، مـن يرانـا في العتمـة قبـل أن يرانـا في النـور، و ليـس ذلـك الّـذي يبـكي عنـد موتنـا و يضـع الزّهـور عـلى قبرنـا بينـما كان يـزرع الأشـواك في طريقنـا في حياتنـا فالمـوتى لا يشـمّون الـورود بينـما الأحيـاء يفعلـون.

أولئـك الّذيـن يسـاندوننا لأنّهـم لا يريـدون أن يروننـا نسـقط فقـط مـن يحبّوننـا بصـدق و مـن يجـب أن نبادلهـم تلـك المحبّـة...

فتمسّك بهم.

" التّقدير يفعل ما لا يفعله السحر "

" إن أعمـق إحتياجـات الإنسـان الحـبّ والّتقديـر، والإنسـان وهـو صغيـر كان دائمـا يشـدّ والديـه حتّـى يريـا مـا يفعـل ويثنيـا علـى تصرّفاتـه "

وليام جيمس

هنـاك صفـات غريزيـة طبيعيـة تولـد معنـا، هـي جـزء مـن شـخصيتنا ويشـترك فيهـا جميـع البـشر فمـن طبيعـة الإنسـان مثـلا أنّـه يحـبّ التّقديـر، تقديـر مـا يفعلـه أو مـا يقولـه.

حتّـى وإن كنّـا لا نقـرّ بذلـك إلّا ضمنيـا أو أنّنـا لا نطلـب التّقديـر بطريقـة مبـاشرة فإنّنـا كلّنـا نحـبّ أن يقـال لنا شـكرا، إذا قدّمنـا خدمة. نحـبّ أن يقـال لنـا: عمـل جيّـد، رائـع، أحسـنت، بعـد عمـل متعـب وشـاقّ، سـواء دام يومـا أو أسـبوعا أو شـهرا أو سـنة لأنّ التّقديـر هـو اعـتراف بالجميـل، بأهميتنـا، يشـعرنا بقيمتنـا و قيمـة مـا نفعلـه.

إنّ المديـر والقائـد الـذّكيّ و النّاجـح هـو ذلـك الّـذي يقـدّر موظّفيـه ويشـجّعهم ويحفّزهـم سـواء ماديـا أو معنويـا و العكـس، المديـر الّـذي لا يحسـن إسـتعمال هـذا المفتـاح قـد يخـسر موظّفيـه الّذيـن يبذلـون

مجهـودا أكـبر لأنهـم سـيلاحظون بـأنّ هـذا الأخـير يضعهـم في نفـس السـلّة و المرتبـة مـع أولئـك الأقـل جهـدا أو إبداعـا وحتّـى إن بقـوا ضمـن عملـه فإنّهـم سـيفقدون حماسـهم وطموحهـم مـا دام أنّ الـكلّ متسـاوين حتّـى وإن لم يكـن صحيحـا.

أتذكّـر أنّنـي عندمـا كنـت أعمـل في شركـة خاصّـة، كان المسـؤول دائمـا مـا يقلّـل مـمّا نقـوم بـه ويقـول بأنّنـا لا نقـوم بالمطلـوب رغـم أنّـه كان يعلـم جيّـدا كـما كنّـا نعلـم نحـن أنّنـا كنّـا نقـوم بأكـثر مـن المطلـوب أو عـلى الأقـلّ معظمنـا، لقـد كانـت لـه رؤيـة خاصّـة لهـذا الأمـر فهـو كان يعتقـد بـأنّ الاعـتراف لشـخص مـا بأنّـه جيّـد كفايـة في أمـر مـن الأمـور سـيجعله مغـرورا ولـن يتطلّـع إلى تحسـين مـا يقـوم بـه ظنّـا منـه أنّـه قـد وصـل إلى القمّـة. صحيـح أنّ بعـض النّـاس يفكّـرون هكـذا لكنّهـم أقـلّ بكثـير مـن أولئـك الّذيـن يولّـد فيهـم التّقديـر طاقـة إيجابيـة مضاعفـة و يدفعهـم إلى بـذل مزيـد مـن الجهـد.

إنّ عـدم تقديـر المميّزيـن يحبطهـم لأنّـه ينقـص مـن أهميتهـم و أهمية مـا يفعلونـه ويضعهـم في نفـس كفّة الكسـالى والغير منضبطـين وبدل أن يحصـل هـذا المديـر عـلى مجتهدين أكـثر كان يحصـل على لامبالـين أكثر.

الأمـر لا ينطبـق فقـط عـلى العمـل بـل في أي مـكان، مثـلا في العائلـة، يجـب أن يقـدّر الـزّوج مـا تفعلـه زوجتـه و العكـس صحيـح، كـما

يجـب أن يقـدّر الآبـاء مـا يفعلـه أبناؤهـم خاصّـة عندمـا يكونـون في سـنّ صغـيرة لأنّ ذلـك يؤثّـر بشـكل كبـير عـلى تكويـن شـخصيتهم وعلى حسّـهم الإبداعـي لأنّـه يكـون بمثابـة تشـجيع لهـم وتقويـة لثقتهـم بأنفسـهم، والأبنـاء أيضـا يجـب أن يقدّروا مـا يفعله آباؤهم مـن أجلهم. الأمـر ينطبـق أيضـا عـلى الأصدقـاء والجـيران وبـكلّ بسـاطة في كلّ علاقاتنـا الإنسـانية.

التّقديـر حقّـا يفعـل مـا لا يفعلـه السّـحر فالإنسـان يحتـاج إلى أن يذكّـره شـخص مـا بأهمّيتـه مـن وقـت لآخـر وبـأنّ وجـوده و عدمـه ليـس لهـما نفـس المعنـى وأنّ مـا يفعلـه أو مـا يقولـه يحـدث فارقـا. لذا قدّر ما يفعله الآخرون لك ولا تتعامل وكأنّ ما يفعلونه واجب عليهم وقد صدق صاحب مقولة: " **التّقدير يفعل ما لا يفعله السحر** "

حافظ على الطّفل بداخلك

" سرّ العبقرية هو أن تحتفظ بروح الطّفولة إلى سنّ الشّيخوخة، ما يعني ألّا تفقد حماسك أبدا.."

ألدوس هكسلي

كلّما تقدّمنا في العمر زاد إكتشافنا وفهمنا للأشياء والأشخاص والحياة، زادت قوّتنا، زادت طموحاتنا، لكن في المقابل نفقد شيئا فشيئا أجمل شيء فينا: براءتنا.

رغم ذلك، تظلّ بداخلنا بقايا طفل صغير شقيّ يأبى أن يكبر ويطفو إلى السّطح مرّة كلّ حين، ليمنحنا تلك السّعادة الطّفولية الّتي تنبع من أشياء بسيطة وساذجة و أحيانا من لا شيء.

لا تكبت ذلك الطّفل ولا تسكته، إنّه الجزء البريء الّذي تبقّى من طفولتك، هو أجمل جزء بداخلك وأصدقه على الإطلاق، هو ذلك الّذي يدفعك إلى فعل أشياء قد تبدو طفولية وسخيفة و لكنّها تسعدك، حين يظهر ذلك الطّفل دعه يقودك كما يريد و إلى حيث يريد لأنّه لن يضيّعك.

سيجعلك تضحك بلا سبب أو على أتفه الأشياء، سيجعلك تلعب وأنت في عزّ شبابك أو كهولتك وحتّى شيخوختك، سيمنحك جرأة

الأطفال ،إصرارهم، عفويتهم، حماسهم وعنادهم وخاصّة لامبالاتهم بالحياة وبما يحمله المستقبل، ستضحك وتبكي، تشتهي أكل الحلوى و اللّعب على المزلاج و مشاهدة الرّسوم المتحرّكة والجري والتّسابق مع أصدقائك.

لهذا كلّه نحن دوما نتمنّى لو نعود لطفولتنا أو لو أنّنا لم نكبر أبدا. أنا أؤمن بأنه بداخل كلّ واحد منّا طفل مهما بدونا كبارا ومهما كابرنا وتظاهرنا بالقوّة، هناك فقط من يصرّ على ردعه وكتم صوته حتّى لا توصف تصرّفاته بأنّها صبيانية، فليكن، ما المشكلة أن نكون بين الحين و الآخر بروح الأطفال وبراءتهم ما دام ذلك يبعث في نفوسنا بعضا من السّعادة؟

لا أعلم لم يصرّ البعض على قتل كلّ شيء جميل فينا تحت مسمّيات لا معنى لها، لم يصرّ البعض على تشويه كلّ ما قد يمنحنا نفحة من السعادة؟

كن ذلك الطّفل من جديد حين تثقلك الحياة بهموم الكبر، إضحك، إلعب، إجرِ، تشاقى ثمّ عد إلى وعيك حين تكتفي...

كن صريحا دون وقاحة

" الصّراحة شعرة بين الصّدق و الوقاحة "

يقـال بـأنّ هنـاك خيطـا رفيعـا بـين المعنـى وضـدّه، مثـل الحـبّ والكراهيـة، الحـرب والسّـلم، التّسـامح والحقـد، الصّراحـة والوقاحـة، فمجـرّد فعـل أو كلمـة قـد تجعـل مـن يحبّـك يكرهـك، قد تقود شـعوبا مـن حالـة السّـلم إلى الحـرب و كذلـك قـد تجعـل مـن الصّراحـة وقاحة. إنّـه لأمـر جميـل أن تبتعـد عـن التملّـق والمجاملـة الكاذبـة الّتـي نسـمّيها بـكلّ بسـاطة النّفـاق.

إنّـه لأمـر جميـل أن نكـون صريحـين مـع أنفسـنا ومـع الآخريـن ولكـن للصّراحـة آداب و حـدود.

في كثـير مـن الأحيـان يتلفّـظ أحدهـم بكلـمات جارحـة وبطريقـة إسـتفزازية مدّعيـا بقولـه : أنـا إنسـان صريـح.

صحيـح أنّ الصّراحـة هـي أن تقـول مـا يـدور برأسـك، الحقيقـة، دون تزييـف ولكـن هنـاك طـرق خاصّـة أو بالأحـرى لبقـة، لإيصـال مـا نفكّر بـه دون أن نجـرح مـن نوجّـه لـه الـكلام.

الصّراحـة هـي أن تقـول مثلا لأحدهـم : لا يعجبنـي مـا ترتديـه لأنّنـي لا أحـبّ هـذا اللّـون ، أو أفضّـل لـو اخـترت لونـا آخـر ، و لكنّهـا تتحـوّل

إلى وقاحة لو قلت له : إنّ ذوقك بشع أو رخيص.

الصّراحة حين تقول لأحدهم : أنا لا أريد الارتباط بك لأنّني أحسّ بأنّنا مختلفان وأنت تستطيع أن تجد شخصا يناسبك أكثر منّي، والوقاحة أن تقول بدل ذلك : أنا لا يمكنني أبدا أن أفكّر بالإرتباط بشخص مثلك، لأنّك لا تناسبني في شيء أو لأنّ مستواك ليس من مستواي ولا أعلم كيف أمكّنك أن تتطلع إليّ؟

يجب أن لا نخلط بين هذين المفهومين و أن نفكّر فيما نقوله مرّتين قبل أن نتلفّظ به لأنّه أحيانا من الأفضل أن نترك صراحتنا على جانب إن كانت ستؤذي الآخرين.

كذلك، هناك أشياء لا تقال، أشياء يجب أن نسكت عنها مراعاة لظروف ومشاعر الآخرين، إذا كانت صراحتنا لن تجعل الأشياء تسير نحو الأفضل فمن الأحسن أن نترك ما بجعبتنا طيّ الكتمان.

لذا في المرّة القادمة حين تكون صريحا، حاول بقدر الإمكان أن لا تكون وقحا.

لا تتباهى بما تملك أمام من لا يملكه

" مـن حقّـك أن تنعـم بمـا منحـه اللـه لـك مـن نعـم ...لكـن لا تنسـى أن تراعـي مـن حرمـوا منهـا "

قـد تبتسـم لـك الحيـاة وتمنحـك ميـزات و أشـياء لا يملكهـا غـيرك فـلا تسـتعملها لإيـذاء الآخريـن.

لا تتباهـى بفرحـك و سـعادتك أمـام حزيـن، لا تتباهـى بصحّتـك أمـام مريـض، ولا بمالـك أمـام فقـير و لا بعملـك أمـام عاطـل عـن العمـل ولا بعائلتـك أمـام يتيـم.

لا تتباهـى بجمالـك أمـام مـن هـو أقـلّ جـمالا ولا بذكائـك أمـام مـن حـرم الحكمـة و النّباهـة.

إنّـك بتباهيـك قـد تجـرح أولئـك الّذيـن لا يملكـون مـا تملـك فيحسّـون بنقـص وقـد يجعلهـم تعسـاء

إنّ النّفـس البشريـة ضعيفـة بطبعهـا، هنـاك مـن هـو راض بنفسـه وبمـا يملـك ولكـن هنـاك مـن لديـه إحسـاس مرهـف وقـد تؤذيـه كلمـة أو ملاحظـة في غـير محلّهـا.

إنّـك لـو ملكت الّدنيـا فلن تضمن بأنّها سـتبقى إلى صفّك طـوال الوقت. مـن يـدري، قـد تسـتيقظ في اليـوم المـوالي وتجـد نفسـك مـكان مـن

تباهيت أمامه و هو مكانك

راعي دائما ظروف من تتحدث إليه و تخيل نفسك مكانه...

لا تهرب من ألمك بل واجهه

" يمكننا فقط أن نشفى من الألم حتّى نقاسيه إلى نهايته "

مارسيل بروست

هنـاك مـن يهيّـأ لـه أنّ الهـروب إلى الأمـام ينسـينا مـا تركنـاه خلفنـا مـن آلام ويشـفينا. ليـس صحيحـا، فنحـن لا يمكـن أن نتخلّـص منـه مادمنـا نتركـه بداخلنـا.

لـكلّ طريقتـه الخاصّـة في الهـرب، هنـاك مـن يهـرب مـن ألمـه بالإدمـان سـواء عـلى الـشّرب أو المخـدّرات أو العمـل المتواصـل أو النـوم أو الأكل أو التّلفـاز أو أيّ شيء آخـر.

لكـنّ هـذه الطّريقـة لا تجـدي نفعـا بـل تزيـد الطّـين بلّـة، فنحـن هكـذا نحـاول أن نخفـي شـيئا، أن نتحاشـاه، أن نتظاهـر بعـدم وجـوده، لكنّنـا ننسـاه أو نتاناسـاه لفـترة لنتذكـرّه عندمـا نصحـو.

كـما أنّ هـذه الأشـياء أو العـادات الّتـي نتبنّاهـا للهـرب دائمـا مـا تـؤدّي إلى عواقـب قـد تكـون أسـوأ مـن المشـكلة نفسـها الّتي سـبّبت لنـا الألم.

إذا أردت أن تنـسى شـيئا، مكانـا أو شـخصا سـبّب لـك الألم وأن تتعـافى منـه فـلا تهـرب منـه لأنّـه سـيلحق بـك في ذاكرتـك وفي قلبـك و لا يهـمّ الحيّـز المـكاني والمـادّي والزمنـي الّـذي يوجـد فيـه، بـل كـن قويّـا و

واجهه حتّى تتغلّب عليه وتتجاوزه.

إذا كنت تحبّ شخصا وقدّر لكما أن تفترقا بشكل مؤلم لا تحاول أن تتهرّب من الأماكن الّتي كنتما تذهبان إليها، من الأغاني الّتي كنتما تحبّان سماعها، من الأفلام الّتي كنتما تشاهدانها مع بعض، من كلّ الأشياء والتّفاصيل الّتي تشاركتما فيها، لأنّ تلك الأشياء ستصادفك كثيرا في حياتك ولا يمكنك أن تمضي حياتك كلّها وأنت تهرب منها إلاّ إذا كنت تنوي أن تعيش ما بقي من عمرك عدّاء تعيسا لا يعرف أين يكون خطّ النّهاية.

يجب أن تجرّد هذه الأشياء من ارتباطها بذكرى تؤلمك، وذلك لا يكون إلاّ بربطها بلحظات أخرى جميلة، عد إلى مكانكما المفضّل ،استمع إلى أغنيتكما المفضّلة، شاهد الفلم الّذي أحببتماه، سيؤلمك الأمر في البداية ولكن ستتعوّد وستصنع ذكريات أخرى مع هذه الأشياء.

إذا كنت تعاني من مشكلة في البيت أو العمل أو أيّ مكان آخر، تقبّل المشكلة وابحث لها عن حلّ لكن لا تتجاهلها لأنّ بعض الأمور يؤدّي تجاهلها إلى تفاقمها.

عليك أن تحاول تغيير حالك إلى الأفضل بدل أن تظلّ مكتوف الأيدي تبكي حظّك التّعيس، تخيّل لو أنّك إستسلمت للألم، ماذا سيحدث؟ سيتغلّب عليك ويصبح جزءا لا يتجزّأ من يومياتك

وسيصبح روتينك، تخيّل أن تصبح حياتك بكلّ تفاصيلها ألما.

مـن قـال لـك بـأنّ الألم لا يهـزم فهـو يتحدّث عن نفسـه، يمكنـك أن تهزم الألم بطريقـة واحـدة فقـط و هـي بأن تواجهـه وتكون أقـوى وأكبر منه.

القـرار بيـدك فاخـتر بـين أن يعيـش الألم بداخلـك للأبـد أو تتكبّـد عنـاء مواجهتـه لفـترة...

لا تهرب من ألمك بل طارده...

حاول أن تكون أفضل نسخة منك، لا أن تكون كاملا

" لسـنا كامليـن و لـم نخلـق للبحـث عـن الكمـال، خلقنـا بشـرا، نخطـيء و نصيـب و نجـرّب و نتعلّـم "

وليم شكسبير

الخطـأ الّـذي يرتكبـه الكثـير منّـا هـو محاولتهـم أن يكونـوا مثاليـين وكاملـين في كلّ تفاصيـل و جوانـب حياتهـم، كلامهـم، أفعالهـم، تفكيرهـم، علمهـم، علاقاتهـم، لباسـهم و هـذا مـا لا يمكـن أن يصلـوا إليـه مهـما حاولـوا.

الكـمال والمثاليـة المطلقـة صفتـان الهيتـان وليسـتا مـن صفـات البـشر، فاللّـه وحـده لا يخطـئ و لا يهفـو ويخلـق ويديـر الأشـياء بالصّـورة الّتي يريدهـا تمامـا دون شـائبة، ومهـما حاول الإنسـان فلن يصـل إلى الكمال ، سـينقصه دائما شيء ما لكنّه يسـتطيع بالمقابل أن يكون أحسـن و أفضل. نعـم، يمكنـك دائمـا أن تحسّـن مـن نفسـك، أخلاقـك، عملـك، علاقاتـك، حياتـك، مظهـرك، مواهبـك، تفكـيرك. يمكنـك أن تجعـل العـالم أفضـل مـمّا هـو عليـه، لكـن لا تتوقّـع أبـدا أن تسـير الأمـور كلّهـا كـما تريـد وبالطّريقـة الصّحيحـة و المثاليـة.

لا يمكـن أن تكـون عالمـا في كلّ المجـالات وحتّـى مجـال واحـد لا يمكنـك أن تلـمّ بـكلّ خبايـاه.

لا يمكنـك أن تفعـل كلّ شيء بالطّريقـة المناسـبة وفي الوقـت المناسـب دائمـا، لا يمكـن أن تكـون شـخصية مثاليـة بحيـث يحبّـك كلّ النّـاس ويرضـون عنـك، لا يمكنـك أن تعيـش حياتـك كلّهـا كـما تريـد ومـع مـن تريـد،لا يمكنـك أن تحصـل عـلى كلّ مـا تتمنّـاه وأن تعيـش في سـعادة تامّـة في كلّ لحظـة في حياتـك، سـينقصك دائمـا شيء مـا وأنـت عليـك أن تفهـم هـذا القانـون وأن لا تحـاول أن تصـل إلى المثاليـة أو الكـمال بـل إلى مـا هـو أفضـل دائمـا.

إنّ من يبحث عن الكمال كمن يريد أن يلمس النّجوم أو يعدّها،

لا تكـثر مـن لـوم نفسـك ولـوم الآخريـن حـين لا تسـير الأمـور كـما خطّـط لهـا دائمـا، إفعـل كلّ مـا باسـتطاعتك لتصبـح إنسـانا أفضـل لكـن لا تجعـل مـن الكـمال هدفـك في الحيـاة و وسواسـك القهـري لأنّـك بذلـك ستشـقى بـدل أن تجـد السـعادة.

حـاول دائمـا أن تكـون أفضـل مـمّا كنـت و مـمّا أنـت عليـه دون أن يكـون الكـمال هدفـك..

إضحك مع الجميع و ابك وحدك

" إذا أصابتـك مصيبـة فاصبـر لهـا صبـر الكريـم هـو بك أعلـــــم
وإذا شـكوت يومـا فإنّمـا تشـكو من الرّحيم إلـى ألّذي لا يرحم "

كلّنـا نمـرّ بلحظـات ضعـف مـن حـين إلى آخـر، وتختلـف قـدرة تحمّلنـا حسـب الطّاقـة النّفسـية بداخـل كلّ واحـد منّـا، كـما تختلـف طريقـة تعاملنـا مـع هـذه اللّحظـات ومـدى اسـتيعابنا لهـا و قدرتنـا عـلى إيجاد الحلـول، لكـنّ الأمـر الأكيـد أنّـه لا أحـد يسـتطيع أن يحسّ ما نحسّـه في أوقاتنـا العصيبة، أن يعيش ما نعيشـه بـكلّ تفاصيله، أن يتألّم بقدر ألمنا. مـن الأفضـل أن لا تشـكو همّـك لغـير خالقـك، فغالبية النّـاس لا يهتمّون فعـلا لمشـاكلنا، بعضهـم يبحـث فقـط عـن مواضيـع لإثـراء أحاديثه حين يجتمـع حـول طاولـة القهـوة أو الشّـاي ويتشـمّت بـك، بينـما البعـض الآخـر لا يريـد أصلا أن يسـمع ولا يهتـمّ و البقيّة القليلة جـدّا والّتي تعدّ عـلى الأصابـع سـتكترث لبعـض الوقـت ثـمّ تملّ من مشـاكلك و شـكواك. النّـاس سـيكتفون بالقـول بـأنّ كلّ شيء سـيكون عـلى مـا يـرام، يبقـون معـك لبضـع دقائـق ثـمّ ينطلقـون لمزاولـة حياتهـم وحـلّ مشـاكلهم الخاصّـة، وهـم معـذورون في هـذه النّقطـة، لا أحـد سيسـهر اللّيـل معـك وأنـت تـئنّ وتتلـوّى مـن الألم، لا أحـد سـيتحملّك في كلّ لحظـات

تعبـك ومعاناتـك، مهما طال بقاؤهم فإنّك سـتجد نفسـك في اللّيل وحيدا
تبكي وتتألّم دون أن يحسّ بك أحد أو على الأقلّ يفهمك و يفهم مشاعرك.
سـيصفك بعضهـم بالنّكـدي، وآخـرون بالمكتئـب أو المريـض النّفـسي،
وأكثرهـم لباقـة سـيقول بأنـك تضخـم الأمـور وتعطيها أكبر مـن حجمها.
لـذا لا تتذمّـر ولا تشـكو للخلـق، بـل إشـك للخالـق، هـو وحـده يعلـم
مـا بداخلـك، يعلـم مـا يفعلـه بـك لهيـب الحـزن والألم، فقـط هـو
يسـتطيع أن يسـاعدك دون أن يمـلّ مـن شـكواك.
عندمـا يخطـر عـلى بالـك أن تحدّثـه لا تحتـاج إلى وسـيط، لا تحتـاج
إلى رصيـد، لا تبـادر بسـؤاله إن كان مشـغولا أو متفرّغـا لسـماعك ولا
تحـسّ وأنـت تثرثـر لـه بأنّـك تزعجـه وأنّـك تثقلـه بهمومـك وأحزانـك
السّـخيفة في نظـر بعـض البـشر.
حـاول قـدر الإمـكان أن تحتفـظ بهمومك لنفسـك حتّى لا تفسـح المجال
لأحـد بـأن يشـفق عليـك ولا للحاقديـن والحاسـدين بـأن يشـمتوا بـك.
النّـاس لا تهتـمّ فعـلا لمـا يحـدث لـك ومجـرّد ألم في الـضّرس أو الـرّأس
سينسـيها أنّـك مصـاب بأخطـر الأمـراض.
لذا إشك همّك للخالق لا للخلق و تسلّح بالصّبر...

لا تقبل المساعدة مقابل المساومة

كلّنا مرّ، في فترة ما من حياته، بلحظات صعبة إحتاج فيها إلى يد العون.

أن تطلب المساعدة ليس عيبا و لا يعني أبدا أنّك أقلّ ممّن تطلبها منه، فقد خلق الله الإنسان ضعيفا و مهما بلغت قوّته فهو بحاجة لأخيه الإنسان، ولهذا وجد المجتمع و هذه كانت غايته الأساسية و لكنّ الأمور لا تسير دائما كما خطّط لها...
حقيقة، كنت فيما قبل أظنّ أنّ «النّاس لبعضها» كما يقول المثل الشعبيّ عندنا ولكنّني اكتشفت أنّ هذا المثل ليس منطبقا على كلّ الحالات وفي كلّ الظّروف، اكتشفت أنّه في الغالب، النّاس لبعضها ما دام هناك مصالح مشتركة أو متبادلة، لا يعطيك أحدهم شيئا إلاّ ليأخذ منك مقابلا، أيقنت هذه الحقيقة حين وقفت مرّة على باب لم يفتح لي ومرّة أخرى تلقّيت الجواب على عتبته و أخرى دخلت و خرجت أكثر إنكسارا فقرّرت أن لا أعيد الكرّة، قرّرت أن لا أدقّ الأبواب و أن لا أطلب شيئا من أحد...
بعض النّاس حينما يساعدونك يزرعون بداخلك ذلك الشّعور بأنّك مدين لهم بشيء ما مقابل ما قدّموه لك و كأنّهم يريدون

مساومتك على : صمتك، ولائك أو صوتك أو شيء آخر.

إنّ ذلـك الشّـعور يخنقـك و يقيّـدك وتتمنّـى لـو تسـتطيع ردّ تلـك المسـاعدة حتـى تصبـح حـرًا.

لـذا إذا كان ولابـدّ أن تسـتعين بأحدهـم تجنّـب أن تقـف مذلـولا عـلى أبـواب النّـاس مطأطـئ الـرّأس وعينـاك في الأرض، لا تضـع رقبتـك تحـت أرجلهـم، أحسـن إختيـار مـن تطلـب منـه المسـاعدة، لا يجـب أن يكـون تقيّـدك هـو الثمـن، مـن يريـد مسـاعدتك حبّـا فيـك فتقبّـل منـه المسـاعدة ولكـن مـن يريـد فعـل ذلك لحاجـة في نفسـه فلا تقبلهـا منه. لا تقبـل المسـاومة لأنّهـا سـتصبح كالحبـل الّـذي يلـفّ رقبتـك فـإن لم تطـع شـدّوه ليخنقـوك، لا تبـع كرامتـك و ضمـيرك وحرّيّتـك مقابـل قضـاء حاجـة فأسـوء شـعور عـلى الإطـلاق هـو أن تشـعر بأنّـك مديـن لأحدهـم، إن كانـت كرامتـك أو أيّ شيء آخـر هـي المقابـل فتخـلّى عـن الأمـر الّـذي تحتـاج فيـه المسـاعدة، أسـلك طريقـا آخـر، جـرّب وسـائل أخـرى، حـاول بنفسـك لكـن لا تقبـل المسـاومة...

لا تترصّد أخطاء الآخرين و زلاّتهم

" لا تبحث عن أخطاء الآخرين وكأنك تبحث عن كنز، فالكنز الحقيقي تجده عندما تجد أخطاءك أنت "

هناك أمور قد تبدو لنا تافهة و غير ذات قيمة و لكنّها تنغّص على حياتنا و حياة من يتعاملون معنا.

من بين هذه الأمور عادة تصيّد أخطاء الآخرين أيّا كانت صغيرة أو كبيرة.

كلّنا نخطئ في حقّ أنفسنا وفي حقّ غيرنا، نحن عادة لا نركّز على أخطائنا ولا نعدّدها و لا نولي لها أهمّية كبرى، إذن لماذا لا نفعل ذلك مع أخطاء الآخرين؟

صحيح أنّ هناك أخطاء كبيرة لا يمكن أن نتغاضى عنها لكن هناك أشخاص يركّزون على كل هفوة وزلّة و على توافه الأمور الّتي لو تجاهلناها لتجنّبنا الكثير من المشاكل ولحافظنا على الكثير من العلاقات الّتي كثيرا ما أفسدتها أمور تافهة.

إن بقينا نترصّد الآخرين ونتصيّد أخطاءهم سنتعب قبل أن يتعبوا هم وسيتهرّب منّا الآخرون ومن معاشرتنا لأنّهم سيحسّون بأنّ تعاملهم معنا سيجبرهم على أن يكونوا مثاليين وغير مسموح لهم

بـأن يخطـؤوا، والإنسـان بطبعـه يهـرب مـن الأشـخاص الّذيـن يدقّقـون في تصرّفـات الآخريـن ويتتبّعـون زلّاتهـم و يحسّـون بأنّهـم قـد أنجـزوا شـيئا عظيـما إن وقعـوا عـلى إحداهـا

يمكنـك أن تتغـاضى مثـلا في البيـت عـن طعـام لم يعجبـك وعـن قميـص غـير مكـوي، يمكنـك أن تتغـاضى في العمـل عـن زميـل لم يقـم مـرّة بعمـل يقـوم بـه كل مـرّة، يمكـن أن تتغـاضى عـن شـخص نـسي أن يفعـل شـيئا طلبتـه منـه،

هنـاك أمـور لا تسـتحقّ أن نقـف عندهـا، تسـتلزم تجاهلهـا للحفـاظ عـلى صحّـة العلاقـات الإنسـانيّة لـذا فـلا تركّـز عـلى توافـه الأمـور واشـغل نفسـك بمـا هـو أهـمّ مـن ذلـك.

ركّـز عـلى الجانـب الإيجـابي، مـا فعلـوه لـك و مـن أجلـك، بـدل أن تركّـز دائمـا عـلى مـا لم يفعلـوه...

لا تقطع وعودا لست قادرا على الوفاء بها

" أفضل طريقة للالتزام بالوعد هي ألّا تعد بشيء "

نابليون بونابرت

هناك من يظنّ أنّ الوعد مجرّد كلام جميل يبعث الأمل في نفوس الآخرين و يعطيهم جرعة تفاؤل إلى حين، وأنّنا لسنا مجبرين أو ملزمين بالتّقيّد به لأنّه ليس موثّقا و لا يعاقبنا القانون إن لم نفي به. لكنّ الوعد مبنيّ على شيء أسمى من الوثيقة، إنّه مبنيّ على الثّقة، على عكس الوثيقة الّتي أوجدها البشر لأنّهم لا يثقون ببعضهم البعض ولكي يجبروا طرفي العقد على الإيفاء بوعودهما في حين رفضهما بالإلتزام.

الوعد أمل وهناك من يعيش على هذا الأمل وأنت بنكثك بوعدك قد تقطع آخر حبل كان يتمسّك به هذا الموعود.

إن كنت تعلم بأنّك غير قادر على الوفاء بوعدك فلا تعد أحدا بالمساعدة، بالعودة، بالزّواج، بالحبّ، بالمسكن، بأيّ شيء مهما كان بسيطا ويبعث فيه السّعادة لأنّه قد لا يملك غيره وقد لا يعيش إلّا بهذا الأمل الّذي منحته إيّاه فإذا أخذته منه مات لذا لا تستهن أبدا بقيمة الوعود و وقعها في نفوس الآخرين وكن على قدر

المسـؤولية التي تمنحها لنفسـك حين تقطع عليها وعدا مهما كان بسـيطا. عليـك أن تكـون متأكّـدا بأنّـك قـادر عـلى أن تجعـل مـن وعـدك واقعـا و إلاّ فـلا داعـي لأن تـزرع الأوهـام لأنّ مـا يبـدو لـك مجـرّد جرعـة مـن رفـع المعنويـات قـد يكـون قـارب النّجـاة الوحيـد الّـذي يعتمـد عليـه ذلـك الشّـخص لينجـو...

لا تفعل عكس ما تقول

" صوت الأفعال أقوى من صوت الأقوال "

مثل أمريكي

مـا يرفـع قـدرك بـين النّـاس ويزيـد ثقتهـم بـك، احترامهـم وتقديرهـم لـك هـو أن تكـون مـن أولئـك الّذيـن لا تخالـف أفعالهـم أقوالهـم.
إنّ النّـاس قـد يأخـذون بنصيحتـك إذا أعجبتهـم، و لكنّهـم يفضّلـون أن يـروك تعمـل بنصيحتـك قبـل أن تمليهـا عليهـم.
الكثـير مـن النّـاس يجيـدون الـكلام ويبهـرون بـه السّـامعين لكنّنـا حـين نـرى أفعالهـم الّتـي لا تتوافـق مـع أقوالهـم نـترك نصائحهـم حتّـى وإن كانـت ذات قيمـة.
الأفعـال هـي الّتـي تصبـغ المصداقيـة عـلى الأقـوال و الـكلام مـا لم يطبّـق مـن طـرف صاحبـه عـلى الواقـع فهـو يبقـى مجـرّد كلـمات.
لنفـترض مثـلا أنّ إنسـانا يذكّـرك بمسـاوئ التّدخـين وينهـاك عنـه و في يـده سـيجارة، مـاذا سـتكون ردّة فعلـك أو مـا هـي الفكـرة الّتـي سـتدور برأسـك؟ حتـما سـتقول أنّ هـذا الشّـخص كاذب أو بـكلّ بسـاطة منافـق، لأنّ أكـثر مـا يعـبّر عـن حقيقـة الإنسـان هـي أفعالـه.
لهذا يحرص علماء النّفس والتّربية على توصية الآباء بضرورة

مراقبـة أفعالهـم وتصرّفاتهـم أمـام أولادهـم، لأنّ هـؤلاء سـيقلّدون الأفعـال بـدل العمـل بـكلام أسرهـم.

إنّـك حـين تدعـو إلى الفضيلـة علنـا وترتكـب الفاحشـة سرّا، تظـنّ لوهلة بأنّـك تخـدع النّـاس ولكنّـك تخـدع نفسـك، فهنـاك مـن يراك حتّـى وإن تواريـت عـن خلقـه، إنّـه الله سـبحانه وتعـالى و تأكّـد بأنّه سـيأتيك يوم يـراك النـاس عـلى حقيقتـك حتّـى وإن طـال الزّمـن، لأنّـه لا أحـد يرتدي قناعـا إلى الأبـد، لابـدّ وأن يـأتي يـوم يتعب فينزعه أو يسـقط عـن وجهه.

إنّ الأفعـال أصـدق مـن الـكلام وأبلـغ منـه و أفعالنـا هـي انعـكاس لصورتنـا الدّاخليـة الحقيقيـة...

إنتقي كلماتك و أسلوبك في التّعامل مع الآخرين

" أسلوبك في الكلام أهمّ من الكلام نفسه "

إنّ طريقـة معاملتـك للآخريـن تلعـب دورا كبـيرا في تعاملهـم معـك وتقبّلهـم لـك ولأفـكارك. إنّ النّفـوس تميـل لمـن يحسـن معاملتهـا وتنفـر ممّـن يقسـو عليهـا وخاصّـة مـن يهينهـا.

فمثـلا عندمـا تطلـب شـيئا مـن شـخص مـا، طريقـة طلبـك للـشّيء هـي الّتـي تحـدّد مـدى إمكانيـة تنفيـذه لـه.

أنـا شـخصيا، مسـتعدّة لأن أحفـر بـئرا لأحـضر لـك المـاء إذا طلبـت منّـي ذلـك بطريقـة لبقـة ولكنّنـي أرفـض أن أناولـك الـكأس الّتـي بيـدي إن طلبتـه بطريقـة خاطئـة.

لا أظنّنـي الوحيـدة الّتـي تفكّر هكذا، فالإنسـان بطبعه يحـبّ أن يحترمه الآخـرون ويظهـروا لـه ذلـك في تصرّفاتهـم وطريقـة تعاملهـم معـه. أحيانـا تكـون لديـك فكـرة جميلـة وصحيحـة و لكـنّ طريقـة طرحك لها قـد تكـون غـير مناسـبة فـلا تلقـى القبـول وهنـاك مـن تفطّنـوا إلى ذلك فأصبحـوا يدرسـون طـرق التّعامـل لإيصـال أفكارهم و الـكلام الّذي يقال بطريقـة سلسـة ولبقـة لـه قابليـة للإقنـاع حتّـى وإن كان غـير صائـب. الأمـر لا يتعلّـق فقـط بالأفـكار بـل بالأفعـال أيضـا، فمثـلا عندمـا تطلب

مـن إنسـان أن يقـوم بعمـل مـا لكـن بطريقـة مسـتفزّة تجـده يعانـد ويرفـض حتـى وإن كان الأمـر في صالحـه، و هـذا الأمر نلاحظـه كثيرا عند الأطفـال والمراهقـين لأنّهـم يـرون بأنّـك حـين تأمرهـم بـدل أن تطلـب منهـم فإنّـك تريـد التّحكّم في أفعالهم و تتعـالى عليهم فتكون ردّة فعلهم سـلبية وأحيانـا قـد تكـون عدوانية فالإنسـان بطبيعتـه لا يحـبّ الأوامر. لا تسـتهن أيضـا بوقـع الكلـمات في النّفـوس، فكـم كلمـة قيلـت عـلى سـبيل المـزاح ونسـيها قائلهـا لكـن مـن وجّهـت إليـه لم ينـم تلـك اللّيلـة لأنّ تلـك الكلمـة أرّقتـه وكـم كلمـة أحبطـت شـخصا وجعلتـه يكـره نفسـه أو يكـره الآخريـن، إنتقـي كلماتـك جيّـدا لأنّهـا كالسّـهم إن أطلقتهـا لا يمكنـك إعادتهـا إلى مكانهـا، إنتقـي كلماتـك وأسـلوبك في التّعامـل مـع الآخريـن صغـارا كانـوا أو كبـارا. الكلـمات مفتـاح القلوب...فاحـذر أن تسـتعمل المفتـاح الخاطـئ...

لا تحسن إلى شخص على حساب كرامته

مـن الجميـل أن نمـارس إنسـانيتنا مـع أقراننـا عـن طريـق الإحسـان إليهـم ومـدّ يـد العـون لهـم عنـد حاجتهـم لذلـك، ولكـنّ الأجمـل أن لا يتبـع هـذا الإحسـان إنقـاص مـن أو مسـاس بكرامـة مـن نحسـن إليهـم أيّـا كانـت ظروفهـم.

عندمـا تنـوي مسـاعدة شـخص فـأوّل مـا عليـك مراعاتـه هـو صـون كرامتـه وكبريائـه، لأنّ الإنسـان المحتـاج هـو إنسـان مثـلي ومثلـك، و لكـن قـد حكمـت عليـه الظّـروف بـأن يحتـاج للمسـاعدة في فـترة معيّنـة مـن حياتـه.

هنـاك عـدّة صـور عـن الإحسـان الّـذي يتبعـه مـنّ ومـسّ بكرامـة المحتـاج، خاصـة مـع التطورالتكنولوجيـي الـذي نشـهده والـذي يسـمح بمشـاركة كل مـا نفعلـه مـع الآخريـن.

فالكثـير صـار لا يفعـل الخـير دون أخـذ صـورة مـع مـن أحسـن إليـه ونشرهـا عـلى مواقـع التّواصـل الإجتماعـي، قـد تكـون للبعـض حجّـة وهـي أنّهـم يريـدون نـشر الخـير وأن يكونـوا مثـالا وقـدوة للآخريـن، ولكـن في رأيـي تبقـى كرامـة مـن أحسـنّا إليـه فـوق كلّ اعتبـار، فهنـاك مـن يأخـذ منـك الصّدقـة وحـين يجلـس مع نفسـه يسـتصغرها رغـم أنّ الحاجـة والعـوز ليسـا عيبـا، هنـاك نفـوس تـأبى عـلى نفسـها الشّـفقة.

هناك عدّة طرق وأساليب وآداب لأن تظهر إنسانيتك وتقدم المساعدة دون أن تشعر الآخر بأنّك تشفق عليه، تستصغره أو تستحقره يمكنك دائما أن تساعده دون أن تجرحه، يمكنك مثلا أن تقدمّ معروفا أو صدقة على شكل هديّة فيكون وقعها أجمل ويمكن أن تطلب خدمة و تدفع مقابلها أكبر من قيمتها.

هناك أكثر من طريقة للمساعدة دون إحراج المحتاج خاصّة ذلك الّذي يستحي من السّؤال إكراما لنفسه، فالنّفس لا تقاس كرامتها وكبرياؤها بما تملك و ربّ نفوس لا تملك قوت يومها ولكنّها تعلّمك دروسا في الحفاظ على الكرامة فرفقا بكرامة النّاس و مشاعرهم.

كلمات قد نسيء فهمها و بالتّالي إستعمالها

في كثير من الأحيان يفسّر النّاس بعض الأقوال والحكم وحتّى الأحاديث الشّريفة والآيات بالطّريقة التي يريدونها أو بالأحرى بالطّريقة التي تخدمهم.

هناك أمور يجب تركها لأصحابها والمتخصّصين فيها، لكن هناك أمور واضحة لا تحتاج إلى كثير من التّفكير كي نفهمها بشكل صحيح.

مثلا، كثيرا ما تتحدّث مع شخص عن طموحك و بأنّك تريد المزيد من النّجاح فيقول لك: احمد اللّه و اكتف بما لديك، كن قنوعا و لا تكن طمّاعا وجشعا.

إنّ " الحمد للّه" تعني أن تقنع وترضى بما لديك ولكنّها لا تعني أن تضع حدّا لأحلامك وطموحك. نعم يجب على الإنسان أن يحمد الله على ما أعطاه إيّاه وأن لا يتذمّر، هذا أمر أكيد ولكنّ هذا لا يمنعه من أن يعمل ليحسّن من حياته و مستوى معيشته، فحمد الله دليل على أنّك راض بما قسمه لك و أنّك تشكره عليه، وليس مبرّرا للقعود، و طموحك لا يعني طمعك، فعندما تطمح إلى تحسين حياتك و حياة أفراد عائلتك و حتّى النّاس من حولك ليس أمرا سيّئا على الإطلاق.

كذلك عبارة " قدّر الله وما شاء فعل" أو " ما كتبه الله"، يستعملها

الكثير من النّاس لتبرير تهرّبهم أو عدم تحمّلهم المسؤولية، فيقولها الكسول ليبرّر عدم رغبته في البحث عن عمل ويقولها الحبيب حين يريد أن يتهرّب من الزّواج بمحبوبته، ويقولها من لا يريد أن يبحث عن حلّ لمشكلته.

صحيح أنّ الأقدار بيد الله و لكنّ الله أمرنا بالسّعي في هذه الدّنيا، أمرنا بأن لا نقعد مكتوفي الأيدي، أمرنا بأن نفعل كلّ ما بوسعنا و نأخذ بالأسباب و نترك القرار في النهاية له، فإن توافق ما يريد مع ما نريد سعدنا وإن لم يتوافق رضينا لأنّ كلّ ما عند الله خير... أحمد الله وأرضى بقضائه و لكن لا تقف مكتوف الأيدي بل افعل كلّ ما بوسعك لتحسّن حياتك.

وحين تقول شيئا و تعمل به في حياتك عليك أن تتأكد بأنك وضعته في سياقه الصحيح و فهمته بمعناه السليم وإن لم تكن أكيدا فاسأل من تعرف بأنّه أعلم منك و لا تفسّر الأمور حسب أهوائك...

لا تبحث عن حبّ والديك في قلب غيرهما

" لقد كان لي بيتان وغرفتان و سريران لكنّ روحي كانت تبيت كلّ ليلة في الشّارع "

مهما كانت المحبّة الّتي يكنّها لك شخص ما، صدّقني لا أحد سيحبّك بقدر حبّ والديك لك.

إنّ أكبر و أعظم وأقدس حبّ هو حبّ الأمّ والأب لولدهما، هذان الشّخصان هما الوحيدان اللّذان يحبّانك في كلّ حالاتك: إن كنت جميلا أو أقلّ جمالا، إن كنت طيّبا أو شرّيرا، إن كنت تحبّهما أو لا تحبّهما ، إن كنت غنيّا أو فقيرا، حزينا أو سعيدا، سيظلّان يحبّانك بالقدر نفسه، إنّهما ببساطة يحبّانك بميزاتك وعيوبك، كما أنت، بدون مساومة وسيظلّان على حبّك حتّى وإن إختلفت معهما أو غبت عنهما.

هذا الحبّ لن تجده عند غيرهما فلا تحاول عبثا...

في المقابل، لا أحد مجبر على أن يحبّنا بالقدر الّذي يحبّ به فلذة كبده، إنّه قانون من قوانين الحياة وحتّى وإن حاول فإنّه لن يستطيع، لذا فلا تتوقّع أن يحبّك شخص كما يحبّ أولاده، مهما أحبّك شخص ما وحتّى لو قال لك بأنّه يضعك موضع أولاده فلا تصدّقه.

تخيّـل فقـط لـو أنّـك و ولـد مـن أولاده وقعتـما في أزمـة وكان عليـه الاختيـار مـن منكـما سيسـاعد، لـن يفكّـر حتّـى بـل سـيختار بغريزتـه، انطلاقـا مـن شـعور الأبـوّة أو الأمومـة.

لقـد إسـتغرقت سـنوات لأفهـم ذلـك وأتقبّلـه، كـوني عشـت لسـنوات وسـط عائلـة غـير عائلتـي البيولوجيـة، كنـت في كثـير مـن الأحيـان أنزعـج حـين أشـعر بالتمييـز ولـو كان بسـيطا، لكنّنـي فهمـت فيـما بعـد أنّهـا سـنّة اللـه في خلقـه، لا يملـك أحـد تغييرهـا.

إذن يـا صديقـي لا تنتظـر أن تجـد قلـب أمّـك في جسـد غـير جسـدها ووجـه غـير وجههـا.

إحتفظ بأسرارك لنفسك

" السّرّ إذا خرج من الشّفتين ذاع و إذا تجاوز إثنين شاع "

مـن بـين الأمـور الّتـي قـد تنـدم عليهـا وتدفـع ثمنهـا غاليـا في حياتـك إفشـاؤك لأسرارك.

النّـاس مـن طبيعتهـم حـبّ الثّرثـرة لذلـك فهـم لا يحتفظـون بـالأسرار وإن فعلـوا فليـس لمـدّة طويلـة، إنّهـم يبحثـون دائمـا عـن مواضيـع مثيرة وتجعـل مـن الحديـث متعـة لذلـك فإنّهـم لـن يـتردّدوا في جعـل سرّك واحـدا منهـا.

قـد تظـنّ بأنّـك إذا حدّثـت بـه صديقـك فإنّـه سـيكتمه و لكـن لا تنـسى بـأنّ هـذا الآخـر لـه صديـق وصديقـه لـه صديـق و هكـذا سـيصبح الفـرد جماعـة، فالـكلام مـا إن يخـرج مـن جعبتنـا لا يصبـح ملكنـا بـل ملـك الآخريـن ولا يمكننـا إعادتـه أو محـوه و كأنّـه لم يقـل، و يمكـن لمـن ليـس لـه ضمـير حـيّ أن يسـتعمله ضدّنـا فنصبـح رهائـن لبعـض الكلـمات الّتـي خرجـت منّـا في لحظـة ضعـف، ضيـق و حـزن كنّـا نريـد فيهـا أن يقاسـمنا أحـد سرّا يكتـم عـلى أنفاسـنا وينغّـص علينـا حياتنـا. أكتـم أسرارك مـا إسـتطعت، دعهـا تبقـى ملـكك أنـت ولا تمنحهـا لأحـد، تذكّـر أنّ لحظـة ضعـف قـد تـؤدي بـك إلى مـا لا يحمـد عقبـاه وقـد

تصبح حبلا حول عنقك لذا في المرّة المقبلة حين تنوي أن تقاسم تفصيلا أو جزءا مهما من حياتك إنتبه لمن تقاسمه معه فصديق اليوم قد لا يكون كذلك مستقبلا، و لا أحد يعلم بخبايا النّفوس وما قد تضمره لنا...

إذا كنت لا تحبّ حياتك، فابحث لك عن حياة غيرها

لا تعش حياة لا تريدها

جيم رون

هنـاك الكثـير مـن النّـاس لا يكفّـون عـن الشّـكوى و القـول بأنّهـم لا يجـدون في حياتهـم أيّ متعـة، لا يحبّـون حياتهـم ولا ظروفهـم، يشـكون مـن المشـاكل و لكـن لا يبحثـون عـن حلـول فعليـة لهـا.

إذا كنـت لا تحـبّ حياتـك فهـذه مشـكلة كبـيرة ليـس لهـا إلاّ حـلّان لا ثالـث لهـما: إمّـا أن تعمـل عـلى تغييرهـا لتصبـح بالشّـكل الّـذي تريـده وإمّـا أن تقبلهـا كـما هـي وتحـاول أن تحبّهـا و تكـفّ عـن الشّـكوى على الأغلب ستحاول أن تغيّرها، فماذا تنتظر لتفعل ذلك؟

دعنـي أخـبرك شـيئا مهـمّا، إذا كنـت تنتظـر شـخصا مـا يخـرج مـن مـكان مـا ليجعـل حياتـك سـعيدة، فآسـفة لإحباطـك لأنّـه لا أحـد سـيفعل ذلـك بـدلا عنـك، كلّ مشـغول بحياتـه وسـعادته، أو ربّمـا تنتظر معجـزة، المعجـزات موجـودة و لكـن نحـن من نصنعهـا بإرادتنـا و عزمنا توقّـف عـن الشّـكوى الآن وابحـث عـن الحلـول، إبحـث عـن البدائـل، لا تنتظـر أن يـأتي شـخص مـا لينتشـلك مـن ‹‹المسـتنقع›› الّـذي تعيـش فيـه فالحيـاة تؤخـذ و لا تُعْطـى.

تحـرّك مـن مكانـك بدل الجلـوس و الشّـكوى لمن لا يملك فعـل شيء لك، لأنـه في الحقيقـة لا أحـد يكـترث إن كنـت تحـبّ حياتـك أو تكرههـا...

لا تكن تراجيديا فلست وحدك من يعاني

" إذا عمّت خفّت "

في هـذه الحيـاة، مـا قـد يعزّيـك في ألمـك هـو أنّـك لسـت وحـدك مـن تعـاني، فـالألم و " سـوء الحـظّ " لم يخلقـا لـك وحـدك، كلّنـا تمـرّ علينـا أوقـات عصيبـة، لا أحـد يعيـش عـلى هـذه الأرض في الجنّـة مهـما كان مـا يملكـه أو يفعلـه.

لا تجعل من حياتك تراجيديا و كأنّك الوحيد الّذي لديه مشاكل.

هنـاك مـن يعـاني مـن الفقـر، المـرض، الوحـدة، اليتـم، الخيانـة، البطالة، الذّلّ، التّعذيب، السّجن، الظّلم و أمور أخرى قد لا نعلم حتّى بوجودها.

صدّقني هناك من هو في حال أسوأ من حالك و لايزال يقاوم

أنـا لا أقـول بـأنّ مـا تعيشـه سـهل أو غـير مهـمّ و لكنّنـي أريـدك أن تتقبّـل فكـرة أن الألم و المعانـاة تكـون بدرجـات متفاوتـة ولكنّهـا تمـسّ الجميـع بـدون اسـتثناء فحتّـى الأنبيـاء و الرّسـل كانـوا يحزنـون.

لا تقــل لنفســك بأنّــك تعــاني وحــدك بينــما الآخــرون يعيشــون في ســعادة، هــذا ليــس صحيحــا لأنّهــا ســنّة الحيــاة.

الحـزن لا يسـتثني أحـدا، لا تفكّـر بأنّـك الضّحيّـة الوحيـدة عـلى هـذه الأرض فمثلـك كثـيرون، الفـرق هـو أنّ البعـض يجيـد التّعايـش مـع

ألمـه، يتقبّلـه و يعمل على تغييره والسّـيطرة عليه قبل أن يحدث العكس وآخـرون يخفـون ألمهـم، يتظاهـرون بالسّـعادة المطلقـة، بينـما البعـض الآخـر لا كـفّ عـن الشّـكوى للنّاس ظانّا بأنّ أحدهم سـيحسّ بمـا يعانيه.

كفّ الشّكوى...

لا تحبّ شخصا فيه بقايا شخص غيرك

" وما الحبّ إلاّ للحبيب الأوّل "

كـن حـذرا حـين تحـبّ، فثمّـة أشـياء لا يجـب أن تقبـل بهـا حتّـى وإن كان ثمـن رفضهـا هـو أن تخـسر مـن تحـبّ.

لا تقبـل أن تكـون خيـارا ثانيـا في حيـاة أحـد، يلجـأ إليـك فقـط حـين لا يجـد البديـل، يحبّـك تـارة وتـارة أخـرى ينسـاك، يظهـر و يختفـي كـما يحلـو لـه مـا دام متأكـدا أنّـه حـين يعـود سـيجدك في انتظـاره كالأبلـه، و كأنّـه مسـافر وأنـت محطّـة.

لا تحـبّ شـخصا فيـه بقايـا مـن شـخص آخر سـواء كان هـذا الآخـر ميّتا أو حيّـا، فمـن تحبّـه سـيظلّ يقارنـك مـع هـذا الشّـخص الـذي خـسره و لا زال يحبّـه، والمقارنـة لـن تكـون أبـدا في صالحـك لأنّ الغائبـين لهـم سـحر خـاصّ، ولا تبـدو لنـا في غيابهـم إلاّ محاسـنهم، سـيبدو لـه أفضـل منـك بكثـير خاصّـة إذا لم يكـن عـلى قيـد الحيـاة، لأنّ الإنسـان بطبيعتـه يـرى مـا لا يملكـه دائمـا أفضـل.

لا تقبـل أن تكـون وسـيلة لـه لينـسى بـك شـخصا آخـر لأنّـه قـد لا ينسى وصدّقنـي فإنّـه مـا إن تتـاح لـه الفرصـة للعـودة إلى ذلـك الشّـخص لـن ينظـر إليـك. سـيتركك مجروحـا في منتصـف الطّريـق.

لا تحـبّ بغبـاء، أنـت تسـتحقّ أن يبادلك مـن تحبّه نفس الشّـعور، لا أن تكـون مجـرّد ضـمادة يرميهـا حـين يطيـب جرحـه، لا تمنـح قلبـك لمـن لا يسـتحقّه أيّـا كان وفي كلّ أنـواع العلاقـات: العائليـة، الصّداقة، الـزّواج ...

النّاس ناكرون للجميل بطبعهم

" إذا أكرمت الكريم ملكته و إن أنت أكرمت اللئيم تمرّدا "

المتنبّي

لو ظللت تخدم إنسانا لسنين طويلة ونسيت أو لم تستطع خدمته يوما واحدا، سينسى تلك السّنين ويتذكّر ذلك اليوم الّذي لم تخدمه فيه. هذه هي طبيعة البشر، خطأ واحد يمحو كل صحيح فعلته، وعيب يمحو كل جميل فيك.

عليك أن تتعوّد على نكران الجميل، فستلاقي في حياتك الكثير من ناكري الجميل و القليل ممّن يعترفون به

عندما تحسن للآخرين، سيظنّون مع الوقت أنّه من واجبك فعل الأشياء الّتي تفعلها فقط حبّا فيهم، فإذا لم تفعلها سيلومونك رغم أنّك لست ملزما بها من طبيعة البشر، أو لنقل أغلبهم، فإنّ حبّ الأخذ لديهم أكبر من حبّ العطاء، ويميلون إلى الاعتقاد بأنّ ما يمنحه لهم الآخرون هو حقّهم الطّبيعيّ لذا فليس عليهم أن يشكروهم كما أنّ الإعتراف بجميل الآخر يعتبرونه اعترافا بأفضليته عليهم حاول أن تتقبّل هذه الفكرة وأن لا تنتظر أن يعترف أحدهم بجميلك فقد تموت منتظرا.

تحقّق ممّا تسمع، تقرأ و تشاهد

قال تعالى" **يا أيّها الذّين آمنوا إن جاءكم فاسق بنبأ فتبّينوا أن تصيبوا قوما بجهالة فتصبحوا على ما فعلتم نادمين**"

منذ القدم إنتشر ما يعرف بالإشاعة و الغيبة والنّميمة، ومع التّطوّر التّكنولوجي وجدت الإشاعة والمعلومات المغرضة والكاذبة التّربة الخصبة الّتي تساعدها وتشجّعها على النّمو و الانتشار السّريعين. أنت لا تستطيع أن توقف هذه المغالطات و لا أن تضع لها حدّا، لأن الكلام بمجرّد تداوله وانتشاره بين النّاس يصعب بل يستحيل احتواؤه، لكن يمكنك أن لا تشارك في انتشارها أكثر كما يمكنك أن لا تسمح لهذا بالتّأثير عليك، يجب أن تكون ذكيّا في التّعامل مع الخبر و المعلومة و كلّ ما تنشره و سائل التّواصل الإجتماعي، وكذلك ما تسمعه من الأشخاص في محيطك والمقرّبين لك .

يجب أن تبذل جهدا لتتحقّق من كلّ ما تسمعه وتقرأه وتشاهده ما دمت تستطيع و لا تتقبّل كلّ شيء كما جاء ولا تتبناه كما لو كانت حقيقة فقط لأن الأغلبية تظنّ ذلك وتتداوله.
لا تكن مثل الورقة تأخذك الرياح للإتجاه الّذي تريده. حكّم عقلك في كلّ شيء.

أبسـط مثـال عـلى ذلـك، وهـو مـا يحـدث كثـيرا، أن يأتيـك شـخص بـكلام سيء عـن شـخص آخـر ولكنّـك لا تواجـه أيّ مشـكلة مـع هـذا الأخـير، فهـل سـتغيّر رأيـك بـه وتعاملـه إنطلاقـا مـمّا سـمعته عنـه وليـس مـمّا لمسـته فيـه؟

لا تصـدّق كلّ مـا يصـل إلى أذنيـك مـن النّـاس لأنّ هنـاك مـن يقـول الـكلام الّـذي يخـدم مصالحـه ولـو عـلى حسـاب سـمعة الآخريـن .

لا تبني علاقاتك وآراءك و معلوماتك وأفكارك على القيل والقال...

نحن في عالم لا يرحم و لكن ...

« الخير لا يفنى »

لا يختلف إثنان على أنّنا اليوم نعيش في عالم قاس لا يرحم، عالم تنتشر فيه بشكل كبير الخيانة، الكذب، النّفاق، الغدر، الظّلم، الأنانية، الرّشوة، المحسوبية، وأمور أخرى سيّئة و لكنّ الدّنيا لا تخلو من النّاس الطّيّبين، المخلصين، المحبّين، المتفانين في العمل، الأوفياء، وإن كنت تظنّ بأنّ هؤلاء الأشخاص قد إنقرضوا فكن أنت واحدا منهم و أحيي هذه الصّفات لكنّني متأكّدة أنّهم موجودون في مكان ما يبحثون عن أرواح تشبههم في وسط الزّحام، حاول أن تكون من أولئك الأشخاص الّذين حين نتعامل معهم نحسّ بأنّ الدّنيا لازالت بخير، كن ذلك الشّخص الّذي يمدّ يد العون كلّما استطاع ذلك، كن صادقا، كن طيّبا دون أن تكون غبيّا، ارسم ابتسامة على وجوه الآخرين، امسح دموعهم، إبعث فيهم الأمل. لأنّك إن كنت تؤمن بأنّه لا يوجد إنسان فيه خير على هذه الحياة فإنّك تستبعد نفسك أيضا، إلّا إذا كنت تظنّ بأنّك الوحيد الّذي يحمل الخير في نفسه وبموتك سيفنى الخير و هذا طبعا ليس صحيحا. الخير موجود دائما و لو كان كلّ الناس أشرارا لما وجدت الجنّة و لخلق الله النّار فقط.

إحتفظ بالأشخاص الّذين يحبّونك حقّا

"حافـظ علـى مـن يحبّـك بصـدق فـإنّ خسـارة القلـوب الصّادقـة لا تعـوّض "

إذا حالفك الحظّ والتقيت في يوم من الأيّام بروح تشـبه روحك، بشـخص يحبّـك فعـلا كما أنـت، من عائلتك، مـن أصدقائك أو حبيبا، فتمسّـك به.

جميـل أن يكـون لـك في هـذا العـالم القـاسي شـخص تهـرب إليـه مـن الحـين إلى الآخـر، كتـف تتكـئ عليهـا وتـذرف دموعـك أمامـه دون أن تكـون مجـبرا عـلى تبريرهـا.

جميـل أن يكـون في ذاكـرة هاتفـك رقـم لـه معنـى وليـس مجـرّد رقـم كغـيره يأخـذ حيّـزا مـن الفـراغ.

جميـل أن يكـون هنـاك شـخص تثـق بـه ويثـق بـك في الوقـت الّـذي أصبحـت فيـه أغلـب العلاقـات مبنيـة عـلى أسـاس المصلحـة الآنيـة.

جميـل أن يكـون لـك شـخص يفهمـك وتفهمـه وإن سـكتّ عـن الـكلام فهـم سـكوتك.

جميـل أن يكـون لنـا شـخص يكـسر وحدتنـا حـين تصبـح عبئـا ثقيـلا علينـا وحـين يخطـر ببالنـا أن نـرى ظـلّا غـير ظلّنـا.

هـذا الشّـخص، أعلـم بأنّـه مـن الصّعـب أن تجـده، و لكنّـه يوجـد في

مـكان مـا قـد تلتقيـه وقـد يقـدّر لـك أن لا تعرفـه و لكـن إن حصـل و قابلتـه فأمسـك يـده و لا تفلتهـا، فلـن تصـادف كلّ يـوم شـخصا مثلـه. وإن لم تجد فكن هذا الشّخص لنفسك أو لشخص آخر.

و أخيرا لا تستسلم

" إنّ بعد العسر يسرا "

في هـذه الحيـاة سـتواجه عقبـات كثـيرة ولحظـات صعبـة، كأيّ شـخص آخـر عـلى وجـه هـذه الأرض و منـذ أن خلـق اللـه أبانـا آدم و أمّنـا حـوّاء كانـت الحيـاة تسـير بهـذا المنطـق.

سـيخذلك الكثـيرون وفي الغالـب سـيخذلك أولئـك الّذيـن راهنـت عـلى بقائهـم معـك حـين يتخـلّى عنـك الـكلّ، وحاربـت مـن أجلهـم كلّ الظّـروف وكلّ النـاس، سـتتألّم وحيـدا دون أن يشـعر بـك أحـد أو حتّـى يلاحـظ أو يهتـمّ، سـتمرّ عليـك لحظـات تلعن فيهـا وجـودك و تتمنّى لو أنّـك لم توجـد في هـذه الحيـاة، و قـد تقـف عـلى حافـة سـكّة الحديد أو عـلى حافـة جـسر مـا أو قـد تحمـل كأسـا مـاؤه منقـوع بالسـم ، لتعلـن ثورتـك عـلى الوجـود وتضـع حـدّا لحياتـك وقـد تحمـل أداة حـادة لتقطـع شرايينـك أو أيّـة طريقـة أخـرى للرّحيل عـن هذه الحيـاة ووضع حـدّ لـلألم ، و قـد تكـون أكـبر مـن هـذا الألم وتقـرّر بأنّـه لـن يهزمـك، سـيكون هنـاك دومـا شيء أكـبر مـن كلّ هـذا، أكـبر مـن ألمـك ومعاناتـك، أكـبر مـن الخيانـات و الطّعنـات والخـذلان الّـذي تعرّضـت لـه ، شيء يربطـك بالحيـاة ويشـدّك إليهـا، سـيدفعك إلى المـضيّ قدمـا و إلى مشـاهدة شروق وغـروب آخريـن.

لا تستسلم، إنهض مرّة أولى وثانية و ثالثة وكفكف دموعك وتذكّر أنّ هناك الآلاف مثلك وأسوأ منك، منهم من عاد أدراجه وابتعد عن سكّة الحديد أو عن حافة الجسر أو رمى الكأس المسمومة ومنهم من لم يفعل فأصبح كما لو أنّه لم يكن يوما.

ليس هناك أسهل من أن نهرب إلى الأمام، الأمر لا يتطلبّ الشّجاعة بل يتطلبّ الاستسلام، أن نكفّ عن المحاربة، عن المحاولة، وهو أسهل الحلول وأسرعها هذا إن كان الهروب حلّا.

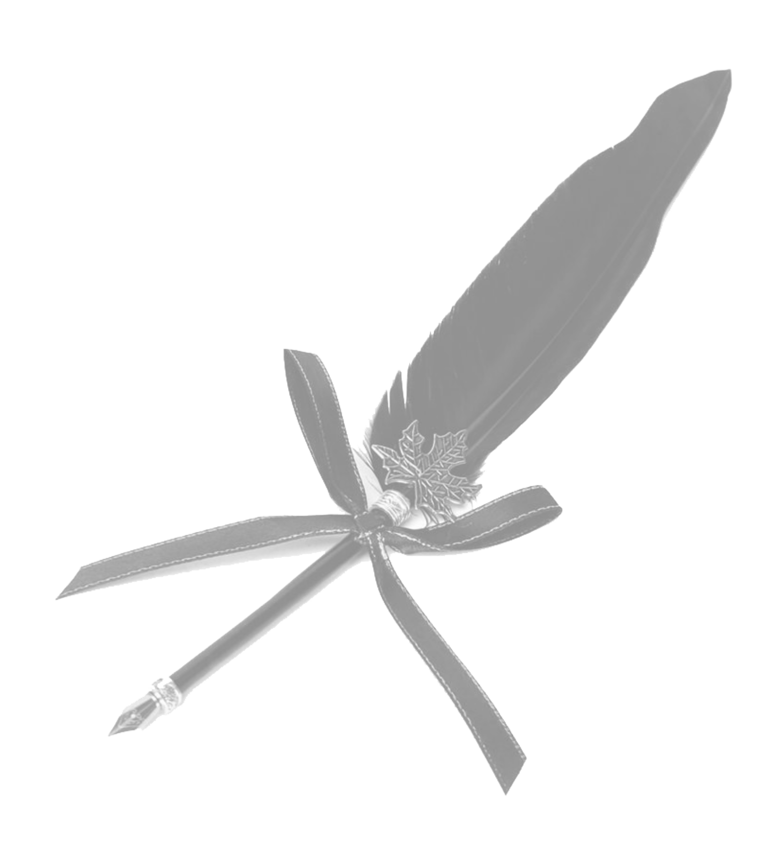
لا تنسى بأنّ الحياة أيضا تمنحنا بين الحين و الآخر لحظات سعيدة وإن لم تفعل فعلينا نحن أن نفتكّها منها، قد تكون هذه اللّحظات يد تربت على كتفنا، لحظة نجاح، ولادة، زواج، حصول على وظيفة، لحظة لا يكون فيها همنّا هو أكثر ما يشغلنا طوال اليوم.

أنا مررت بكل هذا، كثيرا ما وجدت نفسي في منتصف الطّريق تائهة ووحيدة، تعرّضت للخيانة، للإهانة، للإحتقار ، للظّلم، تمنّيت في مرّات كثيرة لو أنّني لم أوجد في هذه الحياة و أتذكّر أنّني كنت أدعو الله و أطلب منه أن يأخذ حياتي ويمنحها لشخص آخر أكثر حظّا منّي ولديه أشياء وأشخاص يعيش من أجلهم ويعيشون من أجله، راودتني مرّات عدّة فكرة التخلّي عن الحياة، لكنّني لم أخبر أحدا، بل طلبت المساعدة من الله، طلبت منه أن لا يتخلّى

عنّـي كـما فعـل البـشر مـن حـولي، طلبـت منـه أن يرشـدني إلى الطّريـق الصّحيـح، آمنـت بغـد أجمـل، آمنـت بنفـسي، بأنّنـي سـأتغلّب عـلى كلّ هـذا الألم إن قـرّرت ذلـك فعـلا، لم أجـرؤ يومـا عـلى أن أضـع قيـد الفعـل تلـك الفكـرة التـي تقـودني إلى المـوت ، لأنّنـي كنـت أرى النـور في آخـر النّفـق، لم يكـن الأمـر سـهلا، لكنّـه بالتّأكيـد لم يكـن مسـتحيلا، كلّ مـا فعلتـه هـو أنّنـي قـرّرت أن أصنـع لنفـسي غـدا أفضـل بـدل البـكاء عـلى الأطـلال لأنّ الحيـاة كـما النّـاس، لا تشـفق عـلى الضّعفـاء بـل تـدوس عليهـم، صدّقنـي إنّهـا تـدوس عليهـم.

صحيـح أنّ الأمـر قـد إحتـاج الكثـير مـن الوقـت ولكـن في النهايـة جعـل منّـي شـخصا أفضـل ومنحنـي حيـاة أفضـل، واليـوم اكتسـبت مناعـة ضـدّ قسـاوة الحيـاة، فهمـت أنّ الحيـاة تحتـاج قـوّة الإرادة والكثـير مـن الصّـبر والعمـل، عليـك فقـط أن تقـرّر إذا كنـت تريـد أن تعيـش في قوقعـة الحـزن مفضّـلا لعـب دور الضّحيّـة : ضحيّـة الحـظّ و الحيـاة و النّـاس أو أن تخلـق لنفسـك أدوارا أخـرى وحيـاة أخـرى.

لا تنتظر أن تمنحك الحياة أو شخص ما الأفضل بل إنتزعه...



الفهرس